UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

FACULTAD DE MOTRICIDAD HUMANA Y DEPORTES, LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO:

NIVELES DE AUTOESTIMA EN PRACTICANTES DE ARTES MARCIALES Y DEPORTES DE COMBATE DE ZONA OESTE DEL GRAN BUENOS AIRES

AUTOR:

BULGARELLA ALEJANDRO TADEO

ASIGNATURA:

TALLER DE TESIS

PROFESORA:

PAULA FLORENCIA FERRERO

LUGAR Y FECHA:

ITUZAINGÓ, DICIEMBRE 2024

Agradecimientos

Dedico este trabajo final con el mayor de los agradecimientos a todos los que me acompañaron en mi formación como artista marcial y aficionado a los deportes de combate, a aquellos que participaron voluntariamente de la entrevista y el test, a mis profesores de universidad que me ayudaron con la confección de lo escrito en las siguientes páginas, a mis camaradas de la Fuerza Aérea quienes conocen mi pasión y dedicación, a mis queridos alumnos, compañeros y Sifu Santiago Diaz Noia de Wing Chun de la escuela Hun Yuan Pai, a mis colegas y amigos de la Academia Dragos WingTsun de Brasil y Alemania, a mi familia que siempre me dio su apoyo, especialmente mi padre que me enseñó las bases de la lucha, pero dedicó todo esto muy en especial a mi querido entrenador de boxeo Daniel Zamorano a quien aprecio por su fuerza de voluntad y disciplina, y mi amigo, apasionado filósofo y primer maestro de Kung Fu Miguel Ángel Elías. Gracias

Resumen

Muchas veces las artes marciales y deportes de combate son considerados como actividades que no ofrecen ningún beneficio más allá de la autodefensa. Sin embargo, se ha demostrado en investigaciones anteriores que dichas actividades brindan a sus alumnos, a nivel pedagógico e incluso terapéutico, el desarrollo de la autoestima, el autocontrol, la creatividad, etc. El primero de los beneficios mencionados es el componente central de esta investigación y el objetivo es medir sus niveles, y fluctuaciones en los distintos practicantes de las artes marciales y deportes de combate que se realizan en la zona oeste del Gran Buenos Aires, ya que el interés se encuentra en cómo estas dos actividades influencian en el desarrollo personal del ser humano, tanto en las clases particulares como en las instituciones educativas, para la resolución de conflictos sociales.

La propuesta fue una investigación de campo de enfoque cuantitativo por medio de una encuesta de recolección de datos que acoplo al Test de Rosenberg (1965) sobre la autoestima como instrumento de medición que permitió comprender los niveles de autoestima en dos actividades físicas: el Kung – Fu en representación de las artes marciales y el Boxeo en representación de los deportes de combate con el fin de analizar y comparar dichos niveles en los practicantes de distintas edades, sexos, años de experiencia y demás en el Kung - Fu y en el Boxeo. Los resultados fueron neutrales, si bien se demostró que hay niveles de autoestima elevados, no hubo demasiadas fluctuaciones al cabo de 20 a 30 días de una medición a otra, salvo una ligera disminución de la autoestima por factores desconocidos y una predominancia en mayor autoestima en los practicantes de Boxeo. Se concluyó que los niveles de autoestima en las artes marciales y deportes de combate son elevados y no bajan de los parámetros normales.

Palabras claves: Autoestima – Kung fu – Boxeo – Desarrollo personal

Abstract

Many times martial arts and combat sports are considered activities that offer no benefits beyond self-defense. However, it has been shown in previous research that these activities provide their students, at a pedagogical and even therapeutic level, with the development of self-esteem, self-control, creativity, etc. The first of the benefits mentioned is the central component of this research and the objective is to measure its levels, and fluctuations in the different practitioners of martial arts and combat sports that are carried out in the western area of Greater Buenos Aires, since the Interest is in how these two activities influence the personal development of human beings, both in private classes and in educational institutions, for the resolution of social conflicts.

The proposal was a field investigation with a quantitative approach through a data collection survey that was coupled to the Rosenberg Test (1965) on self-esteem as a measurement instrument that allowed us to understand the levels of self-esteem in two physical activities: Kung – Fu representing martial arts and Boxing representing combat sports in order to analyze and compare these levels in practitioners of different ages, sexes, years of experience and others in Kung-Fu and Boxing. The results were neutral, although it was shown that there are high levels of self-esteem, there were not too many fluctuations after 20 to 30 days from one measurement to another, except for a slight decrease in self-esteem due to unknown factors and a predominance of higher self-esteem in the Boxing practitioners. It was concluded that self-esteem levels in martial arts and combat sports are high and do not fall below normal parameters.

Keywords: Self-esteem – Kung fu – Boxing – Personal development

Índice de Contenidos

Agradecimientos **0**
Resumen **2**
Introducción **5**
Pregunta de investigación **6**
Justificación o relevancia del Trabajo **6**
Relevancia social ***6***
Relevancia Técnica o Práctica ***6***
Relevancia personal ***7***
Objetivos **7**
Objetivo General. **7**
Objetivos Específicos. **7**
Hipótesis **8**
Hipótesis alternativa **8**
Antecedentes **8**
Estado Actual del Conocimiento. **8**
Marco Teórico **14**
Artes marciales **14**
Caracterización de las artes marciales **15**
Características del Kung – Fu **16**
Deportes de combate **16**
Caracterización de los deportes de combate **17**
Características del Boxeo **18**
Autoestima **19**
Autoestima y deporte **20**
Desarrollo personal **21**
Desarrollo personal en las artes marciales **21**
Desarrollo personal en los deportes de combate **22**
Metodología **23**
Diseño **23**
Muestra **23**
Criterio de Inclusión y Exclusión ***23***
Procedimiento **24**
Aspectos Éticos **25**
Discusión y Conclusión **33**
Referencias bibliográficas **37**
Anexos **43**

Introducción

Muchos consideran a las artes marciales como una simple sucesión de golpes y patadas con el único propósito de destruir a un objetivo, demostrando mayor conocimiento en técnicas de combate que le otorgan una superioridad física a quien las practica sobre su oponente. Generalmente están asociadas a culturas orientales, sin embargo, en occidente también se desarrollaron métodos de combate de este tipo que actualmente se han convertido en deportes según Toscano (2011). Aquellas disciplinas occidentales son los deportes de combate contemporáneos, los cuales tienen cosas en común con las artes marciales, pero ¿qué nos ofrecen estas disciplinas tan distintas y a la vez tan similares?, ¿son tan solo para pelear o para el espectáculo?

Vernieri & Veiga (2003) dicen que practicar las enseñanzas de las diversas artes marciales es una acumulación de conductas. Es la formación de un ser humano y su personalidad, especialmente en la niñez. Todas las disciplinas ya sean provenientes de oriente y occidente persiguen un idéntico fin: la formación mental, física y espiritual.

Con respecto a lo último, este trabajo tiene como fin poder analizar los distintos niveles de autoestima en las personas que realizan artes marciales y deportes de combate para posteriormente hacer una comparación, y determinar dichos niveles.

Se procederá con el trabajo de campo en dos locales de la zona oeste del Gran Buenos Aires, utilizando un enfoque cuantitativo y longitudinal para ello. Estos locales son: *"la escuela Hun Yuan Pai de artes marciales chinas"* (Kung – Fu) de Villa Tesei, representando al arte marcial y *"el Club Castelar – gimnasio Dani Box"* (Boxeo) representando a los deportes de combate.

Pregunta de investigación

¿Cómo son los niveles de autoestima en quienes realizan artes marciales y deportes de combate en la zona oeste del Gran Buenos Aires en el año 2024?

Justificación o relevancia del Trabajo

Esta investigación para determinar los niveles de autoestima en dichas actividades y conocer sus fluctuaciones aportaría un porqué son tan populares estas disciplinas y porque a la vez sufren prejuicios por parte del sistema educativo, y brinda la posibilidad de diseñar un proyecto que abarque en cierta medida los parámetros de resolución de esto que se acaba de plantear e incluso ampliar la visión de los lectores (sean del ámbito de la educación física, la ciencia o cualquier otro que fuesen).

Relevancia social

Podría cambiar la percepción que se tiene sobre las artes marciales y deportes de combate en la sociedad, la forma de trabajar de los maestros y entrenadores con sus alumnos, dar más importancia a los factores psicológicos que físicos que ofrece el arte y el deporte.

Relevancia Técnica o Práctica

Considerar dentro del sistema educativo la implementación de las artes marciales y deportes de combate como método del desarrollo del cuerpo, de la mente, y de la resolución de conflictos individuales y sociales (como en otras culturas que son mayormente orientales) de forma madura, “la meta de obtener estas técnicas es desarrollar valor en el espíritu y no tener que usarlas”. Podrían implementarse en las clases de educación física de la primaria y secundaria o en talleres de la universidad.

Objetivos

Objetivo General.

Analizar los distintos niveles de autoestima en quienes practican artes marciales y deportes de combate en los lugares de la zona oeste del Gran Buenos Aires.

Objetivos Específicos.

- Determinar los niveles de autoestima en quienes practican artes marciales (Kung – Fu).
- Determinar los niveles de autoestima en quienes practican deportes de combate (Boxeo).
- Comparar los niveles de autoestima en quienes practican las artes marciales y en quienes practican deportes de combate, según variables sociodemográficas como edad, sexo, si están bajo tratamiento fármaco o terapéutico, graduación dentro de la disciplina y años de experiencia que tienen.

Hipótesis

Los niveles de autoestima son positivos en ambas disciplinas y su práctica constante eleva dichos niveles al pasar el tiempo.

Hipótesis alternativa

Los niveles de autoestima son moderados en ambas disciplinas, pero varían y fluctúan en el tiempo dichos niveles de autoestima según la edad del individuo.

Antecedentes

Estado Actual del Conocimiento.

Gutiérrez Cevallos & Gutiérrez Cevallos (2015) publican en su tesis que la juventud actual se enfrenta a diversos peligros del entorno social que provocan daños psicológicos, físicos y verbales en ellos. Proponen un diseño y ejecución de talleres de actividades y técnicas artístico – marciales para fomentar los valores éticos de las artes marciales en beneficio de los estudiantes de acuerdo a los resultados de la investigación para ayudar a obtener resoluciones más positivas a los problemas sociales de los chicos, a elevar la autoestima, fomentar la creatividad y ayudarlos a ser más activos a través de disciplinas como el *Karate – Do, el Taekwondo y el Wushu*.

Los métodos científicos fueron diversos para alcanzar los objetivos de la investigación al punto de concluir que los resultados de los talleres de artes marciales dentro de la institución educativa, el colegio fiscal *"Dr. Juan Modesto Carbo Noboa"*, con los estudiantes del noveno año de básica, primera sección del Cantón Guayaquil fueron positivos. Los problemas de violencia entre alumnos cesaron debido a la exhibición de técnicas ante los ojos de los agresores que prefirieron no meterse en peleas con tales practicantes de artes marciales; el maltrato psicológico, físico y verbal desapareció, y los niveles de autoestima se incrementaron.

Por otra parte, Pacheco et al. (2015) relatan en un artículo que la autoestima es un factor determinante para el desarrollo de las personas y es clave tanto para el éxito como para el fracaso personal. Para su estudio se implementó una intervención pedagógica a partir de un arte marcial, el Karate tradicional (estilo Uechi – Ryu) para determinar la incidencia de la autoestima de estudiantes universitarios. El programa tuvo una duración de nueve meses y se aplicó el Inventario de *Coopersmith* adaptado para la población chilena. De los 13 casos

estudiados en estudiantes de la universidad del sur de Chile, 10 de ellos incrementaron su autoestima sin intervención de ninguna otra disciplina salvo el Karate.

El inventario de Coopersmith que dura 20 minutos aproximadamente también fue implementado en una investigación cuantitativa, al igual que "el cuestionario de agresividad premeditada e impulsiva en adolescentes (CAPI – A)" por Camino López (2019) que buscó determinar la relación entre autoestima y agresividad en adolescentes que practican artes marciales mixtas de la Academia Turbo en la ciudad de Ambato. De acuerdo con los resultados obtenidos en una población de jóvenes de entre 12 a 17 años de edad, se demostró en su mayoría altos niveles de autoestima y de muy poca agresividad, concluyendo que el abordaje de la autoestima en la población adolescente debe ser considerada como prioritaria ya que afecta el círculo social y establece las bases de la personalidad.

En España, en la universidad de La Laguna/ facultad de educación, Rámos Medina (2019) en su trabajo de grado propuso poner en marcha un programa de innovación en la educación infantil para mejorar los problemas de la vida social como la falta de valores morales y cívicos.

Relata que según la UNESCO en 1999 nombra al Judo como mejor deporte de iniciación por los beneficios de educación deportiva y valores éticos, y que otras artes marciales tradicionales como el Karate y el Taekwondo no se quedan atrás con esto; además sus proyectos pueden ser también beneficioso para reducir la obesidad y el sedentarismo.

Posterior a los análisis realizados, se concluye que las artes marciales son fuentes de actividad física otorgan valores y aspectos positivos al ámbito educativo.

En la ciudad de Guatemala, Villavicencio Jerez, et al. (2019) realizaron una investigación sobre cómo el Kempo Karate demostró reducir los índices de agresividad en estudiantes de 7 a 12 años de la Escuela de Karate Castillo Team y como su práctica ha

elevado o normalizado sus niveles de autoestima. La investigación fue llevada a cabo desde un enfoque cuantitativo por medio de entrevistas semi - estructuradas a los padres de los alumnos, obteniendo resultados estadísticos de una reducción de la agresividad en un 60% en chicos con temperamento según sus padres y un 70% de autoestima elevado más un 20% de autoestima a niveles normales.

Birgüez (2020) en su trabajo de grado buscó reconocer la influencia de las artes marciales, nuevamente con el Kempo Karate, en la construcción de las relaciones interpersonales entre niños, niñas y adolescentes como guía hacia la No - violencia. Utilizó como muestra de su investigación chicos de 4 a 16 años de la fundación sin fines de lucro "Desarrollo ConSentido" que ofrece espacio de recreación a chicos en situaciones de vulnerabilidad y riesgo social en Colombia.

Los resultados fueron exactamente lo que la autora esperaba, ya que se concluyó una optimización de la salud mental y física que como consecuencia lleva a una mayor seguridad en uno mismo y una resolución pacífica sobre los conflictos.

La Revista *Nuevas Perspectivas de la educación Física, Deportes y Recreación*, se publica un estudio realizado en España por Garcia Aguilar, et al (2023) sobre el Boxeo como recurso educativo en adolescentes en riesgo de exclusión social a través del modelo de responsabilidad personal y social MRPS (Hellison, 2011) analizando la motivación hacia el ejercicio físico, las actitudes hacia la violencia, el comportamiento agresivo, la autoestima y determinados hábitos nocivos como el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

Para ello se aplicó este programa de Boxeo MRPS a 11 participantes varones de 15 a 18 años divididos en dos grupos (5 al grupo de intervención y 6 al grupo de control) y se usaron diferentes test para cada variable dando como resultado un aumento en la motivación intrínseca hacia el ejercicio físico y reducción de la dependencia de la motivación externa con

respecto al grupo de intervención sobre el de control. En cuanto a la consumición de drogas, tabaco y alcohol no hubo reducción de las mismas, pero tampoco aumento de actitudes violentas o comportamiento agresivo y hay una reducción no significativa de autoestima en el grupo de intervención, sin embargo, aún se mantuvo sobre los 30 puntos del test de Rosenberg siendo estos parámetros normales de la autoestima.

En Brasil, Rodrigues de Oliveira, et al (2024) tuvieron como objetivo comparar el nivel de actividad física y autoestima de adolescentes que practican y no practican taekwondo. La muestra en esta investigación fueron 60 adolescentes en total, 30 practicantes y 30 no practicantes de taekwondo de una escuela del interior de *Minas Gerais*, tomando como instrumentos de medición el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y la Escala de Autoestima de Rosenberg.

Como resultado se dio un 80% de nivel de actividad física y resultados superiores en nivel de autoestima de los practicantes de Taekwondo sobre los resultados de aquellos que no practicaron esta arte marcial.

Cinco años antes en el mismo país, Teixeira Gomes, et. al (2019). Realizaron un estudio similar con practicantes de Jiu Jitsu con el objetivo de evaluar y correlacionar la autoconfianza, la autoestima, la ansiedad cognitiva y somática en practicantes y no practicantes de este arte marcial. La muestra fue igual a la descrita en el antecedente anterior. 60 jóvenes masculinos, 30 practicantes y 30 no practicantes. El resultado de la investigación fue que los practicantes de Jiu-jitsu tienen niveles más altos de autoestima y confianza en sí mismos y no tienen niveles más bajos de ansiedad en comparación con los no practicantes. Un año antes de dicha investigación, Silveira Guimaraes, et. al (2018). Evaluaron los niveles de autoestima y la autoimagen en adultos mayores por medio de la práctica del Tai Chi Chuan, un arte marcial interno de origen chino. El estudio se le aplicó a un grupo de 30 adultos mayores en total de

entre 60 y 70 años, de ambos sexos, divididos en 3 grupos pequeños de 10 sedentarios, 10 que realicen actividad física y 10 de Tai Chi Chuan con la propuesta de que practicaran el Tai Chi Chuan 3 veces por semana durante una hora durante dos meses. Como instrumento de medición se utilizó inicialmente una evaluación física que incluyó edad, peso, altura, índice de masa corporal (IMC), el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) y un cuestionario de autoestima y autoimagen aplicado antes y después del estudio. Como resultado de esto se obtuvo un aumento en los niveles de autoestima y de autoimagen, pero se destacó, desde lo cuantitativo, mayores cifras numéricas en los indicadores de buen autoestima y buena autoimagen en el tercer grupo que ya practicaba Tai Chi Chuan previamente al programa.

En México, ciudad de Veracruz, Limón Sánchez, et. al (2015). Tuvieron como objetivo comprender la percepción del sentido de vida y autoestima de los artistas marciales del Muay Thai o Boxeo Tailandés, y para ello se estudió a cinco hombres y una mujer con edad promedio de 25.83 años los cuales, por medio de una entrevista semi – estructurada, dicen que encuentran en el sistema de creencias que proviene del arte marcial el medio para poder engrandecerse como seres humanos y llenarse de valores éticos y morales. En cuanto a la autoestima, 5 sujetos son de autoestima alto y 1 de autoestima medio alto, promueven la veracidad de las respuestas dadas en la entrevista.

En la ciudad de Juiz de Fora de Brasil, Mendes (2020). Investigó a 21 mujeres, por medio de una entrevista semi - estructurada de carácter cualitativo y exploratorio con la finalidad de identificar y analizar a las mujeres de dicha ciudad que practican el Krav Maga (defensa personal israelí) y su percepción con respecto a la violencia contra la mujer, como por ejemplo ser atemorizadas o violadas por un agresor, y también qué cambios experimentaron al practicar la defensa personal. Muchas, según lo que han respondido en la entrevista, han sufrido algún tipo de violencia, ya sea física o psicológicamente. Posterior a esto se les propuso como solución practicar el Krav Maga por cierto periodo de tiempo.

El resultado fue una mayor sensación de seguridad en el entorno social, mejor condición física, aumento de la autoeficacia y la autoestima según sus declaraciones ya que las técnicas del Krav Maga les han brindado una mayor seguridad e independencia en la sociedad donde muchas fueron y aún son hostigadas.

Marco Teórico

Artes marciales

Según Acevedo et al. (2010) las artes marciales se originaron con el propio hombre. Desde comienzos donde los primeros seres humanos tomaron un palo y lo utilizaron para defenderse surgió la cultura marcial la cual permanece en constante evolución. López Garcia (2016) describe que en occidente el término arte marcial es un sinónimo al "Budo o camino del guerrero" en japonés que implica la práctica de disciplinas como el Judo, el Aikido o el Jiu-jitsu, entre otras más. Estas disciplinas requieren entrenamiento del cuerpo y de la mente, además se cree que son la iniciación a la práctica del conocimiento sobre la filosofía y la mente que conlleva al entendimiento de la naturaleza humana.

Actualmente estas artes se practican en los "Dojos" de todo el mundo donde algunas conservan el enfoque tradicional según su cultura y otras han cambiado bases y pilares con otros fines.

En "Karate", el maestro "Funakoshi" convirtió este arte diseñado para matar en algo pedagógico y educativo para poder enseñarlo en las escuelas de todo el mundo.

Por otra parte, García Isidoro et al. (2021) señalan que las artes marciales no hacen referencia a un conjunto de prácticas de origen oriental que se crearon para la guerra únicamente sino más bien a un "arte" que precisa ciertos valores espirituales y éticos, como por ejemplo preservar la vida ante una agresión.

Cortez (2021) comenta que poseen diferentes estilos, tácticas de pelea, filosofía y entrenamientos pero que todos los estilos tienen algo en común: la autodefensa y que no son para lastimar al adversario, por ende, muchos entrenamientos consisten en la simulación de combates, salvo en los torneos.

Cabe resaltar que la adquisición de valores y el respeto por la disciplina, ya sea para uno mismo o para el rival, es lo más importante de todas las artes marciales.

Caracterización de las artes marciales

Según García Isidoro et al. (2021) las artes marciales pueden dividirse por ciertos criterios:

Las técnicas que utilizan, ya sean golpes, agarres, el uso de las armas o promover la salud e incluso por la diferencia entre las artes marciales que son externas e internas, es decir que las primeras se basan en el desarrollo de la fuerza física contra un objetivo externo. En cambio, las segundas trabajan sobre el cultivo de la energía corporal por medio de la postura, la adecuada respiración y el incremento de la salud.

Menéndez Santurio (2017) señala que las artes marciales “modernas” suelen tener un origen asiático y son deportes de combate modificados para la recreación, el ocio y la autodefensa, es decir que las artes marciales han evolucionado hasta el punto de adquirir anexos deportivos como por ejemplo el Kick Boxing, el Muay thai (Boxeo Tailandés) o las artes marciales mixtas conocidas como las MMA. Las artes marciales “tradicionales” como el Aikido, Hapkido, el Tai-chi, entre otras más tienen un enfoque mucho más espiritual, meditativo y de desarrollo personal. También existen las artes marciales que son de origen occidental y se practican en varias partes del mundo como por ejemplo el Sambo Ruso o la Capoeira Brasileña.

La cantidad de artes marciales es muy grande y son diversas, pero las más conocidas son: el Jiujitsu, el Judo, el Aikido, el Kung-Fu, el Tai-chi, el Hapkido, el Karate o el Taekwondo. Sin embargo, sólo esta última junto al Judo y la lucha tienen carácter olímpico.

Características del Kung – Fu

García Isidoro et al. (2021) describen que el término Kung – Fu suele utilizarse para englobar las artes marciales chinas, pero esto es errado ya que Kung – Fu significa "habilidad en algo". Más bien las artes marciales chinas hechas para la guerra y el combate se las llama "Wushu".

Más allá de tal diferencia etimológica, el Kung – Fu ha tenido una larga evolución en cuanto a sus términos para designar una denominación al arte del combate al igual que los motivos por los que se ha practicado, ya sea por cuestiones de supervivencia, conflictos bélicos, salud, entrenamiento o la autorrealización según el contexto histórico en el que se llevó a cabo su práctica.

Deportes de combate

Pérez (2014) comenta que se conoce a los deportes de combate como deportes competitivos de contacto donde dos oponentes se enfrentan con el fin de derribar o dejar fuera de combate al otro usando ciertas reglas y es similar a un combate real cuerpo a cuerpo. Puede predecir en cada uno de estos deportes el uso de las armas, golpes o agarres, pero todo depende del área en que se especialice el deporte o también si permite todas esas características.

Angosto Sánchez et al. (2016) consideran a los deportes de combate como una de las categorías de deportes más antiguas y ancestrales desde los comienzos del hombre y sus eventos deportivos reúnen a un público concreto. La asistencia de estos espectadores depende en gran medida de la magnitud de la contienda al igual que de los contendientes.

Martines Yepez & García Diaz (2000) describen, guiándose por el sociólogo francés Michel Bouet, que la psicología en los deportes de combate toma referencia del esfuerzo del

cuerpo del practicante y de la autoprotección al mismo tiempo que intenta anular los esfuerzos del contrario y superarlo.

En la revista *Apunts* de educación física, el licenciado Castarlenas Lloren (1990) dice que los deportes de combate y la lucha tienen mayor tradición en todas partes del mundo, pero son rechazados en diversos círculos sociales como por ejemplo en el sistema educativo y en la pedagogía debido a su aparente violencia. Sin embargo, en su artículo demuestra una visión concreta de los aspectos genéricos y sus posibilidades educativas dentro del marco educativo. Define a estos deportes como: *"deportes en los que se produce un enfrentamiento directo entre dos adversarios y el objetivo de ambos es vencer. La forma cómo se consigue la victoria es lo que diferencia cada modalidad respecto a las demás. Sea como fuere, ha sido y es una actividad tradicional en muchas culturas"*.

Caracterización de los deportes de combate

Iglesias et al. (2010) dicen que se caracterizan por carecer de balones, redes o líneas que dividan el terreno. Más bien se caracterizan por la interacción constante en la situación de juego donde dos rivales se comunican por medio de amenazas ofensivas y defensivas a modo de vencer. Martines Yepez & García Díaz (2000) explican que según la calificación olímpica de la base del proyecto de clasificación Hecper, para su realización es necesario el enfrentamiento cuerpo a cuerpo con o sin protección.

Según Guillen Pereira et al. (2018) los deportes de combate, en su fase de iniciación, incluyen un gran repertorio y volumen de acciones técnicas las cuales se les presta mucha importancia y atención durante el desarrollo y formación del deportista.

Esto último puede ser en cierta forma contraproducente, ya que las concepciones tradicionales de cada deporte desvirtúan los enfoques contemporáneos de enseñanza-

aprendizaje que ofrecen novedades y modernas formas de reformular el rol del entrenador, el acatamiento de órdenes y una limitada contextualización.

Para Martínez Abellán (2013) las disciplinas olímpicas que engloban los deportes de combate son el Judo, el Boxeo, la Lucha olímpica, el Taekwondo y la Esgrima, las cuales se dividen por categorías de peso para agregar a los deportistas según su nada corporal y equilibrar los combates a excepción de la última, la Esgrima.

Características del Boxeo

Urrizaga (2014) describe al Boxeo como un deporte de contacto entre dos rivales púgiles con intervalos de acción y recuperación donde predomina el sistema anaeróbico aláctico, aunque a medida que pasa el tiempo comienza a predominar el sistema anaeróbico debido a la consecución de las rondas de combate. Es un deporte individual donde hay oposición sin colaboración. Por otra parte, Gómez & Peraza (2018) agregan que ambos púgiles se golpearan entre sí solo utilizando los puños, por encima de la cintura y dentro del cuadrilátero para obtener puntos.

Según Degtiatiov (1996) lo llaman *"el deporte de todos los tiempos"* ya que su desarrollo cuenta con aproximadamente cinco mil años. Pelear con los puños como deporte en la sociedad se propagó en diversas culturas como el antiguo Egipto, Grecia, Argelia, entre otros tantos lugares hasta incluso ser utilizado como uno de los elementos de adiestramiento físico en el sistema de educación física en Rusia entre el siglo XV – XVII donde se desarrollaron proverbios de nobleza que dieron el origen al reglamento y comportamiento ético de los Boxeadores. Ejemplos de estos son: *"al caído no se le pega", "el caído ya no pelea"* y *"vale más maña que fuerza"* caracterizando este último proverbio al Boxeo como un deporte donde es más importante la habilidad que la fuerza.

En Inglaterra este deporte, a mediados del siglo XVIII, había adoptado la postura de guardia, los golpes de puño y un área delimitada para el combate. Sin embargo, el uso de los guantes se implementó mucho después al igual que el uso del reglamento actual vigente. El Boxeo se caracteriza por poseer una gran variedad de técnicas de puño, desplazamientos con los pies, del cuerpo y combinaciones, con sus respectivas variantes, para que el boxeador tenga una exitosa conducción del combate.

Autoestima

Rosenberg (1965) define la autoestima como un sentimiento hacia uno mismo que puede ser positivo como negativo, el cual se construye mediante una evaluación de las propias características.

Por otro lado, según Branden (1992) la autoestima es "una poderosa fuerza dentro de cada uno de nosotros". Se trata de confiar en nosotros mismos, en nuestra capacidad de pensar, es una forma de poder que nos conlleva los problemas de la vida ya que tenemos el derecho de ser felices. Básicamente es "la experiencia de ser aptos para la vida y necesidades de la vida".

Vernieri & Veiga (2003) definen a la autoestima como un sentimiento, una forma de pensar y actuar, lo cual implica el quererse y el respetarse a uno mismo, y es esencial para el desarrollo físico y psíquico de forma saludable. Estos dos autores hablan de tres pilares fundamentales sobre la percepción que tiene la persona sobre sí misma con respecto a su autoestima. Estos son: "la visión de uno mismo, la confianza en uno mismo y el amor a uno mismo" (p.126)

Ambos refieren que "la visión de uno mismo es la manera que cada uno cree que es" (p.126), es decir la mirada interna que se tiene de uno mismo. A su vez:

Tener confianza en uno mismo significa estar convencido de que es capaz de actuar de la manera adecuada ante cada situación (…) y el amor a uno mismo se da cuando se puede mantener el respeto y la dignidad en cualquier circunstancia (p. 129).

Para Abalde Amodeo & Pino Juste (2016) la autoestima es un constructo que es considerado como un componente o vertiente que evalúa el auto-concepto que intriga componentes cognitivos y conductuales como afectivos y físicos, es decir que el componente cognitivo simboliza la idea que se tiene sobre uno y lo afectivo implica que autovaloración se da uno así mismo.

Autoestima y deporte

Moral Garcia et al. (2019) describen que en la adolescencia la autoestima es inestable debido a que los adolescentes se guían por los estereotipos que condicionan la percepción de lo que es bello y aceptable socialmente, afectando su propia visión positiva sobre ellos. Está comprobado que la práctica deportiva eleva la autoestima, pero en la adolescencia hay un descenso de la actividad física, no obstante, aquellos que permanecen realizando deporte logran mantener y elevar su autoestima, y la confianza. La edad no es un factor para determinar la autoestima, pero el sexo influye en cierta forma debido a que los hombres adolescentes suelen practicar más deportes que las mujeres e incluso la autoestima ha demostrado ser superior en deportes colectivos.

García & García (2006) aseguran que existe la posibilidad de cambiar la forma de vernos a nosotros mismos por medio del ejercicio físico y las destrezas motoras, especialmente en edades tempranas donde se construyen las primeras nociones de quienes somos y cuanto es lo que valemos por nuestras capacidades y habilidades. Es importante ver a la autoestima como una poderosa variabilidad del ajuste psicológico, lo cual implica que el entrenamiento no debe ser solo físico. En el caso de los niños, se va formando paralelamente

una percepción de sí mismos por lo que surge la necesidad de trabajar tanto lo físico como lo psicológico en el deporte y la actividad física.

Desarrollo personal

Según Nicuesa (2018) el desarrollo personal es un proceso interno y un potencial que conecta el rol de cada persona que va asumir su vida. Consiste en la evolución personal, el autoconocimiento, la libertad de tomar decisiones, la presencia consciente y la búsqueda de la alegría.

Se debe tener en cuenta que el desarrollo personal está ligado a lo social ya que nutre al bien individual en la búsqueda de la igualdad de oportunidades, de la aplicación del humanismo y los valores éticos centrados en el bien, además del bienestar y la salud.

Tintaya Condori (2016) dice que para el desarrollo personal no se requieren métodos didácticos sino formativos que sean medidores de la recreación de la organización y del sentido del desarrollo de la personalidad del sujeto por medio de la enseñanza, que es un proceso de creación, organización y disposición de las condiciones físicas, pedagógicas y sociales. Considerando a la educación como un factor importante en la enseñanza, debido a que es definida como *"un proceso de organización de condiciones formativas que cooperan con la construcción de la personalidad del ser humano",* lo cual está adherida al proceso de enseñanza y aprendizaje que ve a la persona como un todo que debe comprenderse y fortalecerse que ayudará al sujeto a entender como es el mundo y cómo convivir en él.

Desarrollo personal en las artes marciales

Para García Isidoro et al. (2015) aquellos que practican estas disciplinas defienden la idea que son útiles para aumentar la confianza y el bienestar psicológico. Describen que las artes marciales tradicionales reducen los niveles de agresividad debido a sus normas de

moralidad, sus métodos de enseñanza y su falta de contacto en sus anexos deportivos, es decir que se centran más en la defensa personal y en lo “katas o formas” que se practican sin contacto con el rival.

Los usuarios de las artes marciales ven a estas artes como un camino para el conocimiento interior, ya que tienen incorporada la meditación, la relajación, el respeto al compañero y el auto-respeto; además de promover la coordinación de la mente y el cuerpo para el control de la ira, depresión, insomnio y el aumento del bienestar.

Cortez (2021) acota que las artes marciales liberan el estrés que genera los problemas de la vida cotidiana. Las clases son una buena opción para la salud mental debido a que drena toda la tensión y despeja la mente.

Ayudan al desarrollo de los niños porque aprenden habilidades sociales, disciplina, respeto y obediencia en quienes los rodean e incluso mejoran las habilidades motoras y refuerzan la confianza.

Cabe resaltar que no solo las artes marciales promueven el desarrollo personal sino también los mismos deportes de combate, a continuación, se detalla como…

Desarrollo personal en los deportes de combate

Según Ruiz Sanchis (2019) hay prejuicio y discriminación por parte de los profesionales de la educación física que dicen que los deportes de combate son generadores de violencia, fomentan la agresión física (especialmente el Taekwondo y el Boxeo) y producen la “desfeminizacion” en las mujeres que practican la lucha y deportes afines. Sin embargo, Vergara (2001) insinúa que estas disciplinas forman rectitud en la persona que las practica, además con la reglamentación deportiva la violencia es reducida a favor de los practicantes e incluso la base de muchas de sus actividades se centra en el respeto.

Metodología

Diseño

El estudio no fue experimental y el objetivo fue comprender cómo es la autoestima en las artes marciales y deportes de combate desde el enfoque cuantitativo con un alcance descriptivo de la variable en dos grupos diferentes; además su temporalidad fue longitudinal debido a que solo obtuvieron datos desde dos testeos con una diferencia de entre 20 a 30 días entre uno y otro.

Muestra

Se procedió a testear a un grupo de practicantes de artes marciales de "La escuela Hun Yuan Pai" de cinco personas en total con una edad promedio de a 21 a 49 años y a otro grupo de practicantes de Boxeo de "La escuela Dani-Box" de tres personas en total con una edad promedio 14 a 18 años. El muestreo fue no probabilístico y de tipo intencional o aleatorio.

Criterio de Inclusión y Exclusión

En este estudio se incluyó a personal de entre 14 a 49 años de sexo masculino y femenino que practiquen artes marciales y deportes de combate considerando si son principiantes, intermedios o avanzados. Se incluyó a personas que no estuvieran dentro de los parámetros de tales edades mencionadas y que están bajo medicación para elevar la autoestima.

Instrumento de Medición

Se implementó el test de Rosenberg que está compuesto en 10 ítems en total que miden la autoestima. Este test fue diseñado por Morris Rosenberg en 1965 como medio de evaluar la autoestima en adolescentes con 10 ítems que se centran en los sentimientos de respeto y aceptación de uno mismo.

Este test oscila entre el puntaje de 10 y 40 para medir los niveles de autoestima: bajo, medio y alto (normalmente oscilan los resultados entre 25 y 30 puntos). En cada ítem se elige del 1 al 4 para responder su aprobación o desacuerdo con lo que plantea, interpretándose como (1) muy en desacuerdo, (2) en desacuerdo, (3) de acuerdo y (4) muy de acuerdo. De los 10 ítem, del 1 al 5 son directos (Orientándose a algo positivo de uno mismo) y del 6 al 10 son inversos (orientándose a algo negativo de uno mismo); aunque suele haber versiones de este test en donde no se respeta este orden, pero si se tiene en cuenta la cantidad de ítems directos e inversos.

Los resultados de la puntuación, para comprender el tipo de autoestima, pueden ser menor a 15 puntos que significa una autoestima muy baja, de entre 15 a 30 una autoestima alta pero ligeramente baja, 30 puntos es una autoestima moderada, más de 30 puntos es una autoestima sumamente alta y por último 40 es el máximo que llegarse en este test lo cual representa una persona con gran autoestima o una persona que no reconoce sus errores y no tiene una noción real de sí misma.

El índice de confiabilidad, Alfa de Cronbach es de .72, un indicador del promedio de las correlaciones que tienen los ítems del instrumento a utilizar, en este caso la escala de Rosenberg de la autoestima. Este indicador determinó la confiabilidad de la correlación de los ítems y la valoración de la puntuación que se llevó a cabo en la investigación.

Procedimiento

Se procedió yendo a los dos locales mencionados con formularios en formato digital con el test de Rosenberg y con preguntas que indiquen si la persona entrevistada realiza alguna terapia o toma medicamentos antidepresivos, a modo de comprender si hay algo externo a las sesiones de entrenamiento de ambas artes que altere la autoestima. Antes se pidió permiso a los profesores y entrenadores para entrevistar a los alumnos pidiendo su

cooperación, se explicó a estos de que se trataba la investigación, quien iba hacerse cargo de la misma y que iba a repetirse el testeo al cabo de 20 a 30 días posteriores por teléfono usando Google Form.

Aspectos Éticos

Helsinki (2000) Los encuestados firmaron un consentimiento sobre la investigación que se llevó a cabo con copia fiel del original para ellos y para mí como comprobante de que la encuesta fue anónima, voluntaria y no hubo tratamiento invasivo, además de brindarles un consentimiento informado de la persona a cargo, para que universidad fue la encuesta y sobre que se trató la investigación.

El comprobante firmado fue elaborado por el autor de esta investigación, al igual que algunas preguntas para tener ciertos datos, no invasivos, de los encuestados y después se implementó el test de Rosenberg para evaluar los niveles de autoestima de ellos.

Resultados

Tabla 1

Datos sociodemográficos

Descriptivas

Frecuencias

Frecuencias de Sexo

Sexo	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Masculino	7	87.5 %	87.5 %
Femenino	1	12.5 %	100.0 %

Mayor porcentaje de sexo masculino que femenino del total de entrevistados.

Frecuencias de ¿Qué disciplina práctica?

¿Qué disciplina práctica?	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Arte marcial	5	62.5 %	62.5 %
Boxeo	3	37.5 %	100.0 %

Mayor cantidad de practicantes de artes marciales sobre los de boxeo.

Frecuencias de ¿Qué nivel educativo tiene?

¿Qué nivel educativo tiene?	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Secundario	3	37.5 %	37.5 %
Universitario	5	62.5 %	100.0 %

Mayor porcentaje de entrevistados con nivel universitario sobre solo nivel secundario.

Frecuencias de ¿Hace cuánto practica esta disciplina?

¿Hace cuánto practica esta disciplina?	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Hace menos de 1 año	2	25.0 %	25.0 %
Entre 1 y 5 años	6	75.0 %	100.0 %

Mayor porcentaje entre practicantes con experiencia de 1 a 5 años sobre los recién iniciados.

Frecuencias de ¿Tiene algún tipo de grado o nivel dentro de la misma?

¿Tiene algún tipo de grado o nivel dentro de la misma?	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Principiante	5	62.5 %	62.5 %
Amateur	3	37.5 %	100.0 %

Mayor porcentaje de principiantes sobre practicantes de nivel amateur

Frecuencias de ¿Realiza otra actividad física fuera de esta disciplina? si es así especifique cuál, de lo contrario escriba "no"

¿Realiza otra actividad física fuera de esta disciplina? si es así especifique cuál, de lo contrario escriba "no"	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Sí	3	37.5 %	37.5 %
No	5	62.5 %	100.0 %

Mayor porcentaje de entrevistados que solo practican estas disciplinas sobre otros que realizan otras actividades físicas.

Frecuencias de ¿Realiza algún tipo de terapia fuera de esta disciplina? si es así especifique cuál, de lo contrario escriba "no"

¿Realiza algún tipo de terapia fuera de esta disciplina? si es así especifique cuál, de lo contrario escriba "no"	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Sí	2	25.0 %	25.0 %
No	6	75.0 %	100.0 %

Mayor porcentaje de entrevistados que no realizan algún tipo de terapia sobre los que sí.

Frecuencias de ¿Está trabajando actualmente?

¿Está trabajando actualmente?	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Sí	5	62.5 %	62.5 %
No	3	37.5 %	100.0 %

Mayor cantidad de entrevistados con empleo sobre los desempleados.

Correlación Parcial

Correlación - rho de Spearman

	Edad		¿Qué nivel educativo tiene?	¿Hace cuánto practica esta disciplina?	Autoestima
Edad	—				
¿Qué nivel educativo tiene?	0.797	***	—		
¿Hace cuánto practica esta disciplina?	0.000		0.073	—	
Autoestima	-0.351		-0.344	0.110	—

Nota. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

No hubo relación significativa entre autoestima y variables sociodemográficas como la edad, el nivel educativo o hace cuánto practican estas disciplinas.

Tabla 2

Test Rosenberg

Descriptivas

	¿Qué disciplina práctica?	N	Perdidos	Media	Mediana	DE	Mínimo	Máximo
Autoestima	Arte marcial	5	0	31.2	32.0	2.28	28.0	34.0
	Boxeo	3	0	33.0	36.0	5.20	27.0	36.0

Con respecto a los puntajes del test referido a la autoestima, este es más bajo en practicantes de artes marciales que en los practicantes de boxeo.

Descriptivas

	Encuesta	N	Perdidos	Media	Mediana	DE	Mínimo	Máximo
Autoestima	Pre	8	0	31.9	32.0	3.40	27.0	36.0
	Post	8	0	28.9	30.0	5.87	20.0	37.0

Los niveles de autoestima en la media son más elevados en la primera muestra sobre la segunda.

Discusión y Conclusión

El objetivo general de esta investigación fue analizar los niveles de autoestima en los practicantes de artes marciales y deportes de combate de la Zona oeste del Gran Buenos Aires tomándose como muestra la cantidad de cinco personas de la escuela de Artes marciales chinas *Hun Yuan Pai* de Villa Tesei y tres personas del gimnasio de Boxeo *Dani Box* de Castelar

La hipótesis general es que ambas disciplinas tienen niveles positivos de autoestima en sus practicantes y que aumentarán si practican constantemente alguna de estas disciplinas a lo largo del tiempo.

Los resultados de esta investigación fueron niveles normales y superiores de autoestima en los practicantes de artes marciales chinas y boxeo, obteniendo una autoestima positiva en términos generales lo cual responde a la hipótesis principal. Sin embargo, hubo una ligera disminución de la misma en general al cabo de los 20 o 30 días del primer testeo. Si bien no afecta directamente a la hipótesis general, es un dato que debemos resaltar para tomar en cuenta que factores dentro de estas disciplinas pudiesen afectar la variable o si hubo situaciones externas a la práctica marcial y boxística que produjeron alteraciones.

Otro dato interesante a resaltar fue una mayor autoestima en los practicantes de boxeo sobre los practicantes de artes marciales chinas, respondiendo con esto la comparativa entre ambas disciplinas y sus niveles de autoestima; además no hubo una relación significativa con las variables sociodemográficas, pero se ha demostrado que los más jóvenes de los entrevistados, siendo estos los practicantes de boxeo, tienen mejores niveles de autoestima.

Hay autores que respaldan estos resultados por sus investigaciones realizadas y que comparten ciertas similitudes con esta, como Limón Sánchez et. al (2015) con respecto a los niveles de autoestima en los practicantes de Muay Thai, siendo este el tipo de boxeo y deporte nacional tailandés. Cinco de los entrevistados tuvieron autoestima elevada y solo uno

tuvo niveles normales de autoestima según la entrevista semiestructurada que utilizaron en ellos.

Rodrigues de Oliveira, et al (2024) compararon los niveles de rendimiento físico y autoestima en practicantes de Taekwondo y no practicantes. Los resultados dieron una diferencia de un 80% en ambas variables a favor de los practicantes de Taekwondo sobre los no practicantes. En la ciudad de Guatemala, Villavicencio Jerez, et al. (2019) realizaron una investigación sobre cómo el Kempo Karate demostró reducir los índices de agresividad en estudiantes de 7 a 12 años de la Escuela de Karate Castillo Team y como su práctica ha elevado o normalizado sus niveles de autoestima, obteniendo resultados estadísticos de una reducción de la agresividad en un 60% en chicos con temperamento según sus padres y un 70% de autoestima elevado más un 20% de autoestima a niveles normales.

En cuanto a la disminución de la autoestima, puede que la falta de constancia o factores externos de la vida personal de los practicantes hayan afectado los niveles. Cabe resaltar que no se encuentra autor que responda por qué surgió aquella pequeña disminución diagnosticada en la segunda muestra, salvo por Garcia Aguilar, et al (2023) que brindaron el Boxeo como recurso educativo en adolescentes en riesgo de exclusión social a través del modelo de responsabilidad personal y social MRPS (Hellison 2011) para analizar la autoestima, violencia, tendencia a drogas y demás. De los dos grupos, control e intervención, hubo una disminución no significativa de la autoestima en el grupo de intervención, aunque aún se mantuvo dentro de los parámetros normales, además de haber obtenido como resultado una necesidad mayor a la motivación intrínseca que sobre el grupo de control que poco la necesitaba. En esta investigación citan a Rojas (2009) que dice que la utilización de la autoestima como indicador fiable de salud, psicología y sociabilidad es completamente relativa en la persona y que hay que diferenciar entre autoestima saludable o constructiva que hace a la persona positiva, razonable y optimista, y la autoestima destructiva o narcisista que

es todo lo contrario produciendo una sensación de superioridad y poder sobre el prójimo. Concluyeron que más allá de esto último, que posible que el Boxeo y otros deportes de combate sean contextos adecuados contra esa autoestima narcisista, esas actitudes soberbias y prepotentes sobre sus practicantes.

Tampoco se ha encontrado por qué los deportes de combate generan mayor autoestima. Quizás sea por el impacto y la confianza que generan en sus combates o simulaciones de combate a diferencia de las artes marciales que mayormente optan por reservar las técnicas de ataque y defensa para ocasiones excepcionales, aunque no hay evidencia que lo afirme.

Por último, se concluye en esta investigación que los niveles de autoestima en los practicantes de artes marciales y deportes de combate son positivos en su mayoría y que posiblemente estas disciplinas podrían llevarse a diferentes ámbitos para su difusión como las instituciones de educación formal como opción para la elevación de la autoestima ya que se ha demostrado que los más jóvenes tienen los niveles más positivos, aunque esta sea una variable relativa de la persona y que existe una predominancia de dicha variable en los deportes de combate sobre las artes marciales. Debido a todos estos datos obtenidos durante la investigación, se opta por tomar como válida la hipótesis alternativa que dice los niveles de autoestima en ambas disciplinas son moderados, pero varían y fluctúan en el tiempo según la edad del individuo.

Limitaciones y recomendaciones para futuras investigaciones

Es probable que una investigación con mayor tiempo haya dado mejores resultados o centrar la investigación en iniciados y ver los resultados a largo plazo en vez de personas que ya estén practicando el arte marcial o deportes de combate. Esto último daría un mejor

panorama de los efectos de la práctica marcial y boxística sobre personas que sientan que necesitan mejorar su autoconcepto de sí mismos.

Si es posible se debería controlar el proceso a modo de saber qué factores pudiesen perjudicar el aprendizaje, ya sean cuestiones personales (sin ser invasivos), la metodología del entrenador o maestro o si hay algún tipo de exclusión social en ambas disciplinas.

Referencias bibliográficas

Abalde Amoedo, N., & Pino Juste, R. (2016). *Evaluación de la autoeficacia y de la autoestima en el rendimiento deportivo en Judo.* RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (29), 109 - 113. https://www.redalyc.org/pdf/3457/345743464022.pdf

Angosto Sánchez, S., Martínez Abellán, A., Rabadán Iniesta, J. C. & López Gullón, J. M. (2016). *Análisis comparativo de la calidad percibida por espectadores en deportes de combate.* SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte, 181–188. https://doi.org/10.6018/254201

Branden, N. (1993). *El poder de la autoestima*, PAIDÓS. El Poder De La Autoestima - Nathaniel Branden [3no7d38z3yld] (idoc.pub)

Birgüez, A. (2020). *Construyendo entornos no-violentos desde las Artes Marciales y la Educación Física.* (Trabajo de grado - Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bogotá – Colombia). file:///C:/Users/Usuario/Downloads/UVDT.EFIS_Birgu%CC%88ezAracely_2020.pdf

Camino López, P, G. (2019). *Autoestima y su relación con la agresividad en adolescentes que practican artes marciales mixtas.* (Tesis de licenciatura, universidad técnica de Ambato – Facultad de ciencias de la salud). Camino López, Paúl Gabriel.pdf (uta.edu.ec)

Castarlenas Llorens, J. LL. (1990). *Deportes de combate y lucha: aproximación conceptual y pedagógica.* Apunts. Educación Física y Deportes. (19), 21-28. Deportes de combate y lucha: aproximación conceptual y pedagógica - INEFC (revista-apunts.com)

Cortez, J. (2021). *Conoce qué son las artes marciales.* Artículos Marciales Conoce qué son las artes marciales | Artículos Marciales

Degtiariov, I, P. (1996). *Boxeo: un libro destinado a los institutos de cultura física*, RÁDUGA. Boxeo - I. P. Degtiariov - Google Libros

Fernandes de Barros, A., Arantes, F., Leite Camargos, G., Bernardes Leite, L., & Rodrigues de Oliveira, R, A. (2024). *Comparación entre el nivel de actividad física y autoestima de adolescentes que practican y no practican taekwondo.* Revista Caderno de Educação Física e Esporte, (22), 2-5. https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/32773/23110

García Aguilar, F., Carrillo, B., Vicente, J., Perea García, E., & Sánchez, E. (2023) *El boxeo como recurso educativo con adolescentes en riesgo de exclusión social.* Revista Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación, 2023, 47, 365 - 374 https://research.ebsco.com/c/ylm4lv/viewer/pdf/ahlsf7mcav

García Isidoro, S., Tobal, F, M., Escudero, P, M., Gutiérrez Ortega, C., & Castellanos Sánchez, V, O. (2015). *Las artes marciales, su origen y actualidad: Una visión enfocada en el Judo, Karate y Wushu*. Revista Orientado: Temas de Asia oriental, cultura y economía N°8 (21), 142-174. https://orientando.uv.mx/index.php/orientando/article/view/1563/2883

García, L., & García, C. *(2006). La autoestima y el aprendizaje de destrezas motoras deportivas en niños de 6 a 8 años.* Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 1(1), 41-68. Redalyc. LA AUTOESTIMA Y EL APRENDIZAJE DE DESTREZAS MOTORAS DEPORTIVAS EN NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS

Guillen Pereira, L., Copello Janjaque, M., Gutierrez Cruz, M., & Guerra Santiesteban, J. R. (2018). *Metodología para el perfeccionamiento del proceso de enseñanza-aprendizaje de los elementos técnicos-tácticos en los deportes de combate (Methodology for improving the teaching-learning process of technical-tactical*

elements in combat sports). Retos, 34, 33–39. https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.58752

Guimarães, J. S., Lima, A. P. de, & Cardoso, F. B. (2018). *Efeito da prática do Tai Chi Chuan na autoestima e autoimagem de idosos.* Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício, N° 11 (71), 952-959. https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1317/1005

Gutiérrez Cevallos, G & Gutiérrez Cevallos, H. (2015). *Las técnicas de las artes marciales expuestas a través del arte performance como estrategia para el desarrollo de la autoestima y creatividad.* (Tesis de licenciatura, universidad de Guayaquil – Facultad de filosofía, letras y ciencias de la educación). https://biblioteca.semisud.org/opac_css/index.php?lvl=notice_display&id=198822

Limón Sánchez, A., Simón, L., Vega, A., Vega, S., & Salvador, E. (2015). *Percepción del sentido de vida y autoestima de los artemarcialistas de muay thai.* Revista de Ciencias del Ejercicio FOD, N° 10 (10), 46-58. http://eprints.uanl.mx/7869/1/Percepcion%20del%20autoestima.pdf

López García, D. (2016). *El origen de las artes marciales tradicionales en Japón, con especial referencia a Masaaki Hatsume y Bujinkan Dojo.* (Trabajo de fin de grado – Facultad de Filosofía Universidad de Sevilla) https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/70645/TFG_lopez_garcia.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Martínez Abellán, A. (2013). *Efectos de las pérdidas de peso y la deshidratación en deportes de combate: una revisión.* Revista Sport Euroamericana de ciencias del deporte, Facultad de ciencias del deporte, Universidad de Murcia N°1 (3), 59-68. https://revistas.um.es/sportk/article/view/194631/159731

Martines Yepez, J, G. & García Díaz, A, J. (2000). *El deporte, otras vertientes y la diversidad de sus clasificaciones.* Revista Lúdica pedagógica: Pedagogía – Investigación – Ciencia. Facultad de educación física de la U.P.N N°4, 23-35. https://core.ac.uk/download/pdf/234805875.pdf

Mendes, F, A, D. (2020). *La relación entre la violencia contra las mujeres y la práctica de la autodefensa: explorando el universo del Krav Maga* (Programa de Postgrado en Psicología - Universidad Federal de Juiz de Fora) https://repositorio.ufjf.br/jspui/bitstream/ufjf/12382/1/felipealmeidadiasmendes.pdf

Menéndez Santurio, J, I. (2017). *Las artes marciales y deportes de combate en educación física. Una mirada hacia el kickboxing educativo.* Revista EmásF, Universidad de Oviedo N°48, 108-119. file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-LasArtesMarcialesYDeportesDeCombateEnEducacionFisi-6121669.pdf

Moral García, J, E., Román Palmero, J., López García, S., García Cantó, E., Pérez Soto, J, J., Rosa Guillamón, A., & Urchaga Litago, J, D. (2021). *Self – Esteem and Sports Practice in Adolescents.* Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. N°21 (81), 157-174. http://cdeporte.rediris.es/revista/revista81/artcantidad1234e.pdf

Nicuesa, M (2018). *Qué es el desarrollo personal y social.* Psicología-Online. https://www.psicologia-online.com/que-es-el-desarrollo-personal-y-social-4247.html

Pacheco, J., Luarte, C., Pérez, S., & Linzmayer, L. (2015). *Incidencia de la autoestima, a partir de una intervención pedagógica basada en el Karate tradicional, en estudiantes de una Universidad del Sur de Chile*. Revista de Ciencias de la Actividad Física UCM. N°16 (2), 79-85. https://revistacaf.ucm.cl/article/view/81/85

Pereda González, P. (2012). *Breve historia del Kung-fu.* Revista de Artes Marciales Asiáticas, 5(2), 156–159. https://doi.org/10.18002/rama.v5i2.118

Pérez (2014). *Deportes de combate.* Actividad física deportiva. https://actividadfisicadeportiva.wordpress.com/2014/11/17/deportes-de-combate/

Rámos Medina, S. (2019). *Las artes marciales como parte del currículo de educación infantil.* (Trabajo de fin de grado, universidad de La Laguna – Facultad de educación) https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/14679/Las%20artes%20marciales%20como%20parte%20del%20curriculo%20de%20educacion%20infantil.%20.pdf?sequence=1

Rojas Barahona, C, A., Zegers, B, P., Foster, C, E. (2009). *La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores.* Revista médica de Chile N°6, (137), 791 – 800. https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v137n6/art09.pdf

Rojas, M, L. (2009). *La autoestima. Nuestra fuerza secreta.* https://www.acheesil.com/wp-content/uploads/2009/10/rojas-marcos-la-autoestima.pdf

Ruiz Sanchiz, L. (2019). *Creencias y prejuicios del profesorado de Educación Física sobre los deportes de combate.* Revista de educación, Facultad de humanidades, Universidad Nacional de Mar del Plata N°17, 221-235. file:///C:/Users/Usuario/Downloads/3019-10800-1-PB.pdf

Teixeira Gómes, S., Soares de Souza, R, L., Mamoru Yoshida, H., & Teixeira Fernandes, P. (2019) *Autoestima, confianza en uno mismo y ansiedad en practicantes de Jiu-jitsu.* Revista Conexiones: Educación. Phys., Deporte y Salud, Campinas: SP (17), 1 – 10. https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8655283/22141

Tintaya Condori, P. (2016*). Enseñanza y desarrollo personal.* Revista Scielo de investigación psicológica N°16, 75-86. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322016000200005

Toscano, B, A. (2011). *El espíritu de las artes marciales.* (Articulo - Observatorio Iberoamericano de la Economia y la Sociedad de Japón) *https://www.eumed.net/rev/japon/11/bat.pdf?fbclid=IwAR2UXaJEYQwBIVAjz5Bl6GYiqpewb7c39Ks3NhVt6jQuksY6GGhHKOobmMk*

Urrizaga, M. (2016). *Desarrollo de la fuerza en los deportes de combate: estudios relacionados en boxeo.* (Tesis de Especialista en Programación y Evaluación del Ejercicio – Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación) https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1319/te.1319.pdf

Vázquez Morejón, J, A., Jiménez Garcia Bóveda, R., & Vázquez Morejón Jiménez, R. (2004). *Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española*. Revista Apuntes de Psicología: Colegio oficial de psicología de Andalucía occidental y Universidad de Sevilla N°2 (22), 247-255. https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/53/55

Ventura León, J., Caycho Rodriguez, T., & Barboza Palomino, M. (2018). *Evidencias psicométricas de la escala de autoestima de Rosenberg en adolescentes limeños.* Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology N°1 (52), 44-60. file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2460.pdf

Vernieri, M, J & Veiga, C. (2003). *Artes de combate una ética para ser*, KIER.

Villavicencio, J., Vásquez, S, E., Vásquez, M., & Mildred, A. (2019). *El Kempo karate como método para la reducción de agresividad y aumento de autoestima en niños de 7 a 12 años que asisten a la Escuela de Karate Castillo Team.* (Licenciatura Tesis, Universidad de San Carlos de Guatemala) http://www.repositorio.usac.edu.gt/12934/1/13%20T%283290%29.pdf

Anexos

Encuesta:

Protocolarmente la encuesta fue de forma presencial, formato digital, explicando a los encuestados quien estaba a cargo de la misma y cómo debían realizarla, y al cabo de un mes se volvió a testear a los encuestados por vía telefónica para analizar los datos obtenidos. Hubo un consentimiento informado para los encuestados sobre el motivo por el cual se llevó a cabo esta encuesta, bajo la seguridad de un comprobante que aseguró que permanecían en el anonimato.

Preguntas sociodemográficas:

- Edad:……
- Sexo Femenino Masculino
- ¿Qué disciplina práctica? Boxeo o Artes marciales
- ¿Qué nivel educativo tiene?

  Primario Secundario Universitario
- ¿Hace cuánto practica esta disciplina?.....
- ¿Por qué motivo empezó a practicarla?.....
- ¿Tiene algún tipo de grado o nivel dentro de la misma? (principiante, amateur, profesional) …….
- ¿Realiza otra actividad física fuera de esta disciplina? SI - NO

  Si es así especificar cuál..……
- ¿Realiza algún tipo de terapia fuera de esta disciplina? SI - NO

  Si es así especificar cuál..……

- ¿Está trabajando actualmente? SI - NO
- ¿Toma algún medicamento antidepresivo? SI - NO

  Si es así especificar cuál...……

Instrumento de medición:

Test de Rosenberg:

1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás. (1/2/3/4)
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas. (1/2/3/4)
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente. (1/2/3/4)
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a. (1/2/3/4)
5. En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a. (1/2/3/4)
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a. (1/2/3/4)
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a. (1/2/3/4)
8. Me gustaría poder sentir más respeto por sí mismo/a. (1/2/3/4)
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil. (1/2/3/4)
10. A veces creo que no soy buena persona. (1/2/3/4)

Consentimiento informado:

Yo……declaro haber sido informado/a en el día de la fecha……/…… Del 2024 sobre los motivos de la investigación a la cual acepto participar voluntariamente bajo documentación firmada de la persona a cargo de mantener mi información en el anonimato y evitar cualquier tratamiento invasivo que no conlleve a la prosecución de la investigación.

Firma del encuestado/a

……

Firma del investigador

……