



ESCUELA FENIX ARICA  
ASOCIACION DE TAEKWONDO FENIX CHILE  
Federación Nacional Deportiva de Taekwondo W.T.F  
Federación Mundial de Taekwondo W.T.F



**“TESIS DE AGRESIVIDAD EN  
DEPORTISTAS QUE PRACTICAN  
TAEKWONDO” (ESTUDIO REALIZADO EN  
INVESTIGACIÓN Y EXPERIENCIA A  
TRAVEZ DEL TIEMPO EN LA PRACTICA  
DEL TAEKWONDO)”**





ESCUELA FENIX ARICA  
ASOCIACION DE TAEKWONDO FENIX CHILE  
Federación Nacional Deportiva de Taekwondo W.T.F  
Federación Mundial de Taekwondo W.T.F



**“NIVEL DE AGRESIVIDAD EN DEPORTISTAS QUE PRACTICAN  
TAEKWONDO” (ESTUDIO REALIZADO A TRAVEZ DEL TIEMPO EN  
LA PRACTICA DEL TAEKWONDO)”**

**TESIS**

Presentada a la Federación Nacional Deportiva de Taekwondo

Por:

JUAN PEDRO ARRIAZA LEDESMA  
Cinturón Negro 3er. Dan KUKKIWON

DIRECTOR DE LA ESCUELA FENIX CHILE  
ERIC VALDIVIA ARAYA  
Cinturón Negro 6to Dan KUKKIWON

Federación nacional deportiva de taekwondo

Respetable señor coordinador

Al saludarle le informo que en su oportunidad fui nombrado asesor del trabajo de tesis titulado agresividad de los alumnos que practican taekwondo estudio realizado por la experiencia en su práctica, y como profesor e instructor en este deporte, elaborado por el Profesor de taekwondo cinturón negro 3er. Dan JUAN PEDRO ARRIAZA LEDESMA.

Me permito informarle que esta tesis es producto de un estudio y amplia investigación bibliográfica, lo que constituye un valioso aporte para todos los profesores e instructores que practican este deporte a nivel nacional, a mi juicio este trabajo esta concluido y cumple con los requisitos exigidos por la Federación Nacional deportiva de Taekwondo W.T.F.

Saluda a Ud.

ERIC VALDIVIA ARAYA  
Cinturón Negro 6to. Dan  
Federación Nacional Deportiva de Taekwondo



## AGRADECIMIENTOS

**A Dios:** Por regalarme la vida, capacidades, oportunidades y muchas bendiciones.

**A mi distinguida SRA. ALEJANDRA VERONICA RAMIREZ LEIVA,** Por brindarme su amor, comprensión y apoyo incondicional en cada momento, del cual estamos viviendo y lo importante que es, en esta etapa de mi vida.

**A mi Maestro ERIC VALDIVIA ARAYA,** por haberme dado la oportunidad y brindarme su apoyo como maestro para seguir por el camino del **DO**, por abrirme sus puertas de su prestigiosa Escuela Fenix Chile.

**A mis Amigos:** Por permitirme formar parte de su vida, por compartir momentos especiales y apoyarme siempre.

**A la Federación Nacional Deportiva de Taekwondo:** por aceptarme como profesor y ser un integrante más por pertenecer a esta Federación.

**A Usted:** Por tomarse el tiempo de leer este ejemplar.

## DEDICATORIA

**A Dios:** Que este logro pueda reflejar lo mucho que estoy agradecido con Él por convertirme en la persona que soy, por rodearme de seres especiales que hacen mi vida mejor, por llenarme de muchas bendiciones y regalarme todo lo que tengo. Sin olvidar el amor, cuidado y protección que a diario y desde siempre me ha brindado.



## ÍNDICE

	Pág.
<b>I. INTRODUCCION</b>	<b>6</b>
1. Agresividad	8
2. Definición	8
3. Agresión	9
4. Conducta Agresiva	10
5. Orígenes Biológicos de la Agresividad Humana	10
6. Teorías Relacionadas con la Agresividad	16
7. Corrientes Psicológicas Contemporáneas y la Agresión	19
8. Tipos de Agresividad	21
9. Construcción Social de la Agresividad	23
10. La Personalidad Agresiva	23
11. Características de los Adolescentes Agresivos	24
12. Intervención en el Comportamiento Agresivo	24
13. Taekwondo	25
14. Historia del Taekwondo	27
15. Naturaleza del Taekwondo	30
16. Espíritu del Taekwondo	33
17. Taekwondo como Actividad Física	34
18. El Kyorugi o Taekwondo de Competencia	34
19. Estructura del Taekwondo en la Competencia	36
20. Actitud Mental en el Taekwondo de Competencia	37
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>39</b>
1. Objetivos	39
2. Objetivo General	39
3. Objetivos Específicos	39
4. Variables	39
5. Definición Conceptual	39
6. Definición Operacional	40
7. Alcances y Límites	41
8. Aporte	41
<b>III. METODO</b>	<b>42</b>
1. Sujetos	42
2. Instrumentos	42
3. Procedimiento	42
4. Tipo, Diseño y Metodología Estadística	43



<b>IV. ANALISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS</b>	<b>43</b>
<b>V. CONCLUSIONES</b>	<b>46</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES</b>	<b>47</b>
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS</b>	<b>48</b>



## R E S U M E N

La agresividad es una característica innata en todas las especies, incluidos los seres humanos, en algunos casos se convierte en necesaria para lograr la sobrevivencia, el exceso de ella puede generar una conducta violenta, pero encauzada ayuda a cumplir tareas de una forma más efectiva.

El presente estudio señala la relación que existe entre la agresividad y el Taekwondo, al indicar el nivel de agresividad que manejan los deportistas que practican Taekwondo debido a que es común relacionar este deporte con niveles significativos de agresividad.

Este estudio se realizó de acuerdo a la propia experiencia obtenida en la práctica y en base a la impartición de clases de Taekwondo por espacio de 23 años como instructor.

Formando escuelas y Clubes de Taekwondo en diferentes ciudades del norte de Chile. En Iquique, Arica, Copiapó para lo cual he evidenciado a través de cada escuela en la edad de niños jóvenes y adultos que practicaron Taekwondo con este instructor..

Pero para efectos del estudio realizado a través del tiempo solo se tomó en cuenta la agresividad y en casi toda la totalidad de los deportistas de Taekwondo de las diferentes escuelas presentaban un nivel bajo de agresividad, y son algunos alumnos que presentaban un mayor grado de agresividad.

La propuesta que se elaboró en esta tesis tiene un enfoque preventivo debido a que ninguno de los alumnos presentó un nivel alto de agresividad y está encaminada a la identificación y manejo de la misma al momento de presentarse, en ella se resalta la comunicación asertiva para la resolución de conflictos.



## I. INTRODUCCIÓN

El hombre es considerado como un animal racional, pues aunque la evolución lo ha convertido en un ser civilizado, no ha dejado atrás esa parte instintiva que le ha permitido buscar alimento, enfrentar desafíos y protegerse de los peligros, principalmente los que amenazan la integridad física y por ende la vida.

Uno de estos instintos es la agresividad, que es un comportamiento normal en todas las especies, pues permite defenderse ante otros para conservar la vida; el exceso de ella puede generar una conducta violenta que incluso puede ocasionarle daños a una persona o a un objeto.

En el pasado la conducta violenta era socialmente aceptada, se permitía para que las personas pelearan para defender el territorio, las pertenencias, a sí mismos o simplemente para obtener lo que querían. A pesar de ello hoy en día ya no es vista de esa forma por lo que se busca evitarla. Si bien, no se puede eliminar por completo la agresividad, si puede ser encauzada a través de otra actividad, tal como son las actividades deportivas que son disciplinas que la mayoría de sujetos utiliza para expresar emociones, energía y fuerza y permiten la descarga de cierto grado de agresividad, sin embargo los deportes de contacto facilitan y en cierta forma podrían promover esta conducta.

El taekwondo es un deporte de contacto, este es más que una habilidad de lucha, porque no sólo abarca movimientos físicos, sino que también trabaja el aspecto mental ya que pone especial énfasis en el carácter moral y espiritual. Además la filosofía que maneja, permite mejorar la personalidad del deportista, puesto que esta no solo se encarga de trabajar el aspecto físico, sino le da mucha importancia a desarrollar el plano espiritual y personal.

En Chile este deporte es practicado, debido al auge que ha cobrado internacionalmente al volverse popular, tras la inclusión como deporte oficial en el programa de los juegos olímpicos de Sídney 2000. Tal ha sido la aceptación, que el país cuenta con distintas Escuelas y Clubes en todo el territorio, para lo cual se rigen bajo las normas de la Federación Nacional Deportiva de Taekwondo.

Existe la creencia popular que el Taekwondo es un deporte violento, principalmente porque la mayor parte de la preparación está destinada para enfrentar combates, lo que hace pensar que como se trata de enfrentamientos con golpes, los deportistas que lo practican necesariamente tienen que poseer grados significativos de agresividad.

Al lograr determinar el nivel de agresividad de forma individual y colectiva, se podrá desmitificar la idea de que las personas que practican Taekwondo son agresivas. Tanto para los deportistas como para la institución, conocer los resultados obtenidos permitirá continuar con el trabajo o modificarlo de ser necesario para mantener la agresividad bajo control, esto según sea el caso. Para las Escuelas y clubes, representa un aporte importante, pues existe muy poca documentación que recopile los conceptos básicos y relevantes de la agresividad, además puede significar un precedente para estudios posteriores y beneficiar el área de deportes y a los que practican el Taekwondo.



A continuación se presenta una breve reseña de información, reportajes y algunos estudios que se han hecho acerca de este tema, los cuales se presentan a continuación.

Allende (2005) en la revista digital universitaria número 6, páginas 3 y 4 del artículo agresividad y violencia en el fútbol expone como en el deporte se ven manifestaciones claras de agresividad y relata cómo un partido de futbol suele ser un escenario en donde pueden observarse estas, desde el comienzo con las indicaciones de un entrenador, pues este establece las estrategias a emplearse a lo largo del encuentro, según las características que presenta el oponente y las cualidades de los jugadores, con el objetivo de realizar un ataque donde el otro equipo solo tenga la opción de defenderse. Un planteamiento de esta forma facilita la demostración de habilidades de dominio y superioridad frente al equipo contrario. En la cancha diversos eventos promueven la aparición de este tipo conductas como algunas jugadas, la percepción del jugador hacia el equipo contrario, la historia previa de algún individuo e incluso la importancia relativa que se le da a vencer en particular al oponente. También en las gradas se pueden dar manifestaciones de esta clase, al momento de que los seguidores animan al equipo con porras, cantos y gritos. De este modo las principales conductas que pueden observarse involucran conductas de defensa, lucha, ataque y huida.

El artículo ¿a qué edad somos más violentos? (2008) de la revista muy interesante explica que según el informe mundial sobre la violencia y la salud realizado por la Organización Mundial de la Salud, la edad en la que se demuestra mayor agresividad es durante la adolescencia, es por esto que si en esta etapa se presenta agresividad desmedidamente es probable que ese comportamiento perdure en el futuro. Este mismo estudio, ofrece datos que exponen que cerca de 400,000 jóvenes entre 10 y 19 años en Estados Unidos presentaron lesiones por actos violentos, relacionado a esto una encuesta realizada a estudiantes de bachillerato del mismo país, reveló que una tercera parte aceptó haber tenido participación en una pelea el último año. A nivel mundial estudios señalan que entre el 20% y 45% de los hombres y alrededor del 47% y 69% de las mujeres si a los 17 años son delincuentes violentos tienden a serlo siempre.

Sanz (2012) en el artículo ¿Qué deportes olímpicos le sientan mejor a tu cerebro? de la revista muy interesante resalta los resultados de una investigación que se llevó a cabo en la clínica Mayo, los cuales indican que algunos deportes considerados olímpicos pueden tener alguna contribución al aumento del rendimiento cerebral. Principalmente en este estudio los investigadores destacan los beneficios que proporcionan algunos deportes como la natación, baloncesto, balonmano, ciclismo, futbol, tenis, hockey y el atletismo, específicamente en las carreras y los ejercicios aeróbicos al aumentar el bombeo del corazón y la reducción en el riesgo de demencia y el mejoramiento del estado de ánimo. Deportes considerados menos intensos como el ping pong, el bádminton, taekwondo y esgrima también son destacados por los científicos, puesto que estos deportes requieren concentración, precisión y coordinación entre ojos y mano, por



lo que contribuyen a mantener sano el cerebro. El neurólogo Rodolfo Savica, destaca que es importante mantener niveles mínimos de actividad física a lo largo de toda la vida por lo que recomienda 30 minutos de actividad aeróbica al día, cinco veces por semana, incluso para reducir el declive cognitivo asociado al envejecimiento.

## 1. Agresividad

### 2. Definición

Fidalgo, Rejas, Ruiz y Ramos (2003) mencionan que en general la agresividad es un comportamiento normal en todas las especies. Por lo que la conducta agresiva es indispensable para cualquier especie, pues es empleada para establecer una estructura social estable, para cazar, conseguir alimento y para la elección de pareja.

Mena (2012) indica que en la teoría de los instintos y las emociones, elaborada por Marc Costa, se habla de la agresividad como una reacción emocional provocada por una frustración o agresión que resulta de una necesidad instintiva, ya que cuando la supervivencia está en peligro, las reacciones emocionales que podrían esperarse es miedo y agresividad.

La agresividad es una reacción emocional pura, natural y necesaria que está registrada en el programa genético y que al igual que otras emociones ayudan a que los instintos sean satisfechos. En sí misma la agresividad no es suficiente para generar violencia, para ello debe estar mezclada principalmente con el miedo.

Peréz y Pérez (2011) explican que la agresividad es un impulso natural, energía o fuerza interior que brinda una ayuda para poder enfrentar los desafíos de la vida; desde este punto de vista las autoras la conciben como un elemento positivo e indispensable a la supervivencia y además de ello fomentan la autoformación física y psíquica de las personas, a pesar de ello la agresividad puede generar un acto de agresión.

En sí, la agresividad no es un elemento al que pueda calificarse de positivo o negativo, todo depende del autocontrol que cada persona realice de este impulso. Weiten (2008) indica que una agresión es toda conducta que tiene como objetivo lastimar a alguien o a algo, ya sea física o verbalmente.

Hikal (2011) hace énfasis en el concepto que Tocaven formuló sobre la agresividad, quien refiere que la agresión es una fuerza básica inherente del ser humano y necesaria para la supervivencia, esta característica es normal en el hombre y puede poseer valores positivos o negativos; también refiere que la agresividad forma parte de un instinto innato, del pasado evolutivo que es provocado por el dolor o la frustración.



Lopez y Arango (2015) afirman que se habla de agresividad cuando internacionalmente se provoca un daño físico o psíquico a una persona u objeto.

Soutullo y Mardomingo (2010) indican que la agresividad implica una conducta punitiva o destructiva hacia seres vivos u objetos inanimados, generalmente se le asocia a características psicológicas como la cólera, una reactividad emocional alta y la elevación de la respuesta del sistema nervioso simpático.

Ovejero (2009) explica que la agresividad es un instinto, un rasgo que ha sido seleccionado por la naturaleza para incrementar la eficacia biológica del individuo para evitar correr riesgos.

Melo (2011) señala que la agresividad forma parte de la conducta social, la manifestación en estadios tempranos de la vida tiene un valor individual para asegurar una posición en el núcleo familiar y luego en un círculo social. Sin embargo, el grado en que la conducta agresiva es tolerada, depende de los límites que cada cultura impone, en la mayoría de sociedades civilizadas las conductas agresivas no son aceptadas.

Cabrera (2010) indica que la agresividad conforma la conducta más primitiva del ser humano, ya que este como animal racional que es, mantiene estructuras en el cerebro, las cuales se activan en situaciones que lo requieren y se manifiestan en acciones violentas, ya sea para sobrevivir, mantener poder o delimitar territorio. 11 Zaczek (2002) señala que la agresividad está presente en el medio, afecta a cualquier ser vivo y puede notarse aun cuando un organismo microscópico devora a otro más pequeño, hasta llegar a los organismos más complejos, que si bien no la demuestran flagrantemente, si lo hacen en comportamientos aparentemente insignificantes. Aunque la agresividad a menudo es frecuente fuente de conflictos, en ocasiones tiene también efectos positivos y puede volverse estimulante, para reaccionar ante la adversidad o manifestar el descontento.

### 3. Agresión

Worchel, Cooper, Goethals y Olson (2002) definen a la agresión como un acto destinado a lastimar a otros, lo que implica cualquier conducta que provoca un estímulo nocivo a estos, sin dejar a un lado la intencionalidad que debe existir para poder ser considerada como tal.

Hikal (2011) señala que la agresión en los seres humanos comprende todas aquellas conductas encaminadas a producir daño físico o psicológico a otros.



#### 4. Conducta Agresiva

Aguilar (2007) la define como la forma de expresión de los sentimientos, creencias y opiniones que son empleadas con el objetivo de hacer valer lo propio, se ataca sin considerar autoestima, dignidad, sensibilidad o respeto de los demás.

- ✓ La persona agresiva es rechazada y se le da una etiqueta negativa, que hace que por lo general se quede sola.
- ✓ La agresión provoca muchas veces agresividad como respuesta y una probabilidad de que se intensifique una interacción negativa.
- ✓ La agresividad promueve el deterioro moral, psicológico e incluso el de la salud física.
- ✓ La acción agresiva provoca normalmente resentimientos difíciles de manejar.
- ✓ El agresor promueve temor al alrededor.

#### 5. Orígenes Biológicos de la Agresividad Humana

Gómez y Ramírez (2005) indican que las nuevas formulaciones de la teoría evolutiva sugieren que la selección competitiva favorece el desarrollo de comportamientos agresivos y de sumisión, íntimamente conectados y regulados de forma análoga, mientras un animal presente un comportamiento social más complejo requiere de un sistema neurobiológico que regule la agresividad, esto no solo incluye a los animales como los primates, sino también a los seres humanos. En relación con la expresión externa de la emoción, la selección natural ha establecido principios que rigen la comunicación entre miembros de una misma especie.

Además mencionan que un mecanismo neurobiológico eficaz para la regulación de la expresión emocional y el control de la respuestas agresivas, emplearía neurotransmisores opuestos para poder inhibir o excitar las motoneuronas que controlan las posturas corporales agresivas.

También señalan que es muy importante el papel que los neurotransmisores de origen subcortical como la noradrenalina, la acetilcolina o la serotonina desempeñan en la regulación de la conducta agresiva en el hombre, puesto que procede probablemente de funciones filogenéticamente más antiguas en el control de posturas por la musculatura esquelética y de respuestas autonómicas, sin embargo los cambios de niveles en los neurotransmisores centrales o las hormonas periféricas no explican los controles sucesivos sobre la agresividad.

La complejidad en el estudio de la regulación neurobiológica de la agresividad en mamíferos, es la existencia de varios subtipos diferentes de comportamientos agresivos, por lo general, los comportamientos agresivos se desencadenan, dirigen, terminan o se inhiben en respuesta específica a distintos tipos de estímulos ambientales. Los etólogos distinguen distintos tipos de conductas agresivas y cada uno de los tipos corresponde a un grupo específico de estímulos desencadenantes y un despliegue concreto de comportamientos externos, la



clasificación más reconocida es la propuesta por Moyer (1968), quien divide las conductas en hostiles, preditorias, territoriales de competencia entre machos, maternal, defensiva, inducida por el miedo, irritable e instrumental, cada uno de los subtipos está probablemente controlado por distintos mecanismos neuroanatómicos y neuroquímicos, aunque hay indudablemente ciertos encubrimientos.

- Neuroanatomía de la agresividad:

Si bien la mayoría de las explicaciones dadas sobre el origen de la agresividad la sitúan en el plano social, es importante destacar el papel que juega la anatomía del sistema nervioso central, puesto que algunas estructuras que lo componen están implicadas en el origen o manifestaciones de la misma.

- ✓ Regulación troncoencefálica de la agresividad:

Los núcleos mescencefálicos y pontinos controlan algunos aspectos de las conductas agresivas, las principales aferencias a estos sistemas preceden de las vías espinoreticulares, que transmiten información sensorial propioceptiva y nociceptiva, las eferencias conectan con los centros motores faciales (en el puente) y con las vías motoras descendentes, lo que provoca movimientos estereotipados, los núcleos autónomos simpáticos y parasimpáticos medulares ejercen la acción directamente sobre los sistemas periféricos cardiovascular, respiratorio y gastrointestinal. A diferencia de otras especies, en el hombre los comportamientos agresivos complejos en el desarrollo completo no se generan a ese nivel troncoencefálico, la coordinación de la respuesta agresiva y el proceso de decisión se realizan en instancias superiores, de modo que las lesiones que afectan al tronco del encéfalo, aunque ocasionalmente pueden dar lugar a conductas violentas, generalmente no producen una alteración permanente del control de la agresividad.

Una excepción importante es la aparición de comportamientos agresivos como consecuencia de la pérdida de la regulación troncoencefálica del sueño. Regularmente, durante el sueño REM, (movimientos oculares rápidos) tiene lugar la mayor parte de la actividad onírica; algunas neuronas cercanas al locus coeruleus inhiben de forma activa las vías motoras corticoespinales descendentes y suprimen la actividad motora en los niveles inferiores a los núcleos oculomotores. Existen estudios que demostraron cómo la lesión bilateral de las regiones del tegmentopontino en gatos producía una pérdida de la atonía propia del sueño REM y permitía el despliegue de comportamientos oníroides, frecuentemente compuestos por conductas ofensivas de ataque, esta corresponde a una parasomnia descrita en el hombre, esta ocurre en los hombres de edad media o avanzada, que refieren sueños cargados de violencia, o en los que sufren ataques por desconocidos o animales. Al



responder a este supuesto ataque las personas desarrollan una actividad motora altamente coordinada, violenta por naturaleza, a este trastorno se le denomina trastorno del comportamiento asociado al REM o trastorno por falta de atonía REM.

✓ Hipotálamo y agresividad:

Redolar (2011) explica que el hipotálamo es un estructura que se encuentra localizada en la región basal del encéfalo anterior, situada por debajo del tálamo, tanto el tálamo como el hipotálamo forman parte de una división del cerebro denominada diencéfalo. El hipotálamo está conformado por distintas agrupaciones de neuronas ampliamente interrelacionadas, cada uno de estos núcleos posee un patrón complejo de conexiones con diferentes zonas del cerebro, la mayor parte de las conexiones que llegan al hipotálamo provienen de cuatro conjuntos neuronales o fibras, estas son, el haz prosencefálico medial, el haz longitudinal dorsal, la vía retinohipotalámica y el fórnix; este no es solo una zona encargada de los sistemas somático, autónomo y endocrino, además es capaz de integrar cierto tipo de información sensorial y emocional, con el propósito de poder generar una respuesta eferente apropiada, el hipotálamo fue una de las primeras estructuras que fue relacionado con la conducta agresiva.

En los años veinte del siglo pasado, diferentes estudios experimentales con gatos y perros demostraron que la lesión de la mitad posterior del hipotálamo impedía la manifestación de conductas agresivas inducidas por extirpaciones de hemisferios cerebrales, el mismo autor menciona también que Walter R. Hess, demostró que la estimulación eléctrica de algunas localizaciones del hipotálamo podía inducir diferentes respuestas de ataque y defensa.

A la vez en los setenta, John Flynn, investigador de la escuela de medicina de la universidad Yale, pudo comprobar que la estimulación eléctrica del hipotálamo medial podía generar conductas de amenaza de ataques en gatos, estas conductas iban acompañadas de una elevada actividad de la rama simpática del sistema nervioso autónomo. Experimentos realizados por Shaikh, Siegel y otros autores pusieron de manifiesto la importancia de las interconexiones entre la amígdala, el hipotálamo y la sustancia gris periacueductual para el desarrollo tanto de la agresión de ataque, como la agresión predatoria. (Redolar, 2011)

También indica que la liberación de andrógenos durante la época perinatal modifica el desarrollo del tejido nervioso y organiza los circuitos neutrales responsables de la conducta sexual masculina. Se puede afirmar que una androgenización perinatal aumenta las pautas de conducta agresiva ocurridas en la edad adulta de la totalidad de las especies que han sido analizadas, incluidos los primates.



Además señala que en el ser humano después de la pubertad, los andrógenos presentan importantes efectos activacionales, en el caso de los varones la testosterona ejerce un gran efecto sobre diferentes tejidos, es por esto que en esta época, aumentan los episodios de conducta agresiva entre los varones, sin embargo no debe olvidarse que durante la pubertad los niños experimentan cambios en el estatus social que ayudarían a explicar la aparición o el cambio en algunas de las pautas conductuales; por lo que además de los factores endocrinos, es importante tener presentes otros aspectos como la socialización. Al parecer la testosterona pone en marcha las conductas agresivas al movilizar a las neuronas que presentan receptores sobre lo que puede actuar y que se localizan en el área preóptica medial del hipotálamo, además el área preóptica medial parece estar implicada en diferentes aspectos relacionados con la reproducción.

Además es necesario tomar en cuenta que hay factores que pueden interactuar con los andrógenos y desempeñar un importante papel a la hora de explicar la génesis de las conductas agresivas, uno de ellos es el alcohol.

✓ Agresividad y corteza prefrontal:

Gómez y Ramírez (2005) señalan que la corteza prefrontal se proyecta sobre el sistema motor piramidal, el neoestriado, el neocortex temporal y el hipotálamo,

esquemáticamente, la corteza prefrontal parece integrar el estadío actual del mundo externo, el estado del mundo interno y el reconocimiento de objetivos capaces de provocar impulsos, con el conocimiento de las reglas sociales aprendidas y las experiencias previas relacionadas con la recompensa y el castigo; la corteza prefrontal construye un plan de actuación que es consistente con la experiencia y sobre todo con las reglas sociales, para optimizar la satisfacción de los impulsos biológicos, esta se guía por marcadores internos del estado somático, una serie de pistas fisiológicas que le permitan una rápida elección de las opciones previamente recompensadas y eficaces.

Las lesiones de la región orbitaria del lóbulo frontal se han relacionado tradicionalmente con respuestas emocionales superficiales, casi reflejas con el entorno inmediato, este daño provoca que los pacientes se vuelvan impulsivos, incapaces de predecir o tener en consideración las consecuencias posteriores de las acciones, por otro lado las lesiones orbitofrontales también producen episodios de irritabilidad transitoria, con frecuencia el paciente tras una provocación estallaría sin tener en cuenta las prohibiciones sociales que limitan las conductas agresivas y las consecuencias futuras previsibles. Los objetivos de la agresividad



pueden ser apropiados, pero los pacientes no alcanzan el razonamiento abstracto que les permitiera superar la provocación ambiental inmediata.

✓ Papel de la asimetría hemisférica en la regulación de la agresividad:

Líneas de investigación sugieren diferencias en la especialización hemisférica (izquierda/derecha), al momento de procesar información emocional, se conoce que el hemisferio izquierdo tiene un papel importante en la decodificación de información emocional procedente del lenguaje, mientras que el hemisferio derecho se ocupa de procesar la información emocional de tipo no verbal y además el hemisferio derecho parece altamente especializado en la regulación de las respuestas emocionales en general y de las respuestas emocionales negativas, como el miedo y la ira.

Estudios neuropsicológicos realizados a criminales violentos apoyan la especialización hemisférica entre las causas de las conductas agresivas, así mismo estudios psicofisiológicos en delincuentes violentos también denotan una tendencia a la disfunción del hemisferio izquierdo.

• Neuroquímica de la agresividad:

La mayoría de estudios clínicos realizados sobre la neuroquímica de la agresividad describen el papel de los diferentes neurotransmisores, a nivel periférico, en el tronco del encéfalo o en el hipotálamo al reducir o aumentar la predisposición global de una persona a la agresividad. No hay trabajos publicados que estudien la integración multisináptica de los procesos de integración sensorial y emocional en paralelo que tienen lugar en la amígdala, la corteza orbitofrontal y otras regiones corticales.

✓ Serotonina:

Estudios realizados en animales y en el hombre indican que la serotonina es un modulador esencial del comportamiento agresivo, específicamente los estudios en humanos se han centrado en los marcadores serotoninérgicos en pacientes suicidas y en criminales violentos.

Se pudo observar en un estudio realizado en Israel a un grupo de delincuentes juveniles violentos entre las edades de 13 a 18 años, que estos presentaban un descenso del binfing (ligazón) al receptor 5HT2 plaquetario. Los niveles de ácido 5-hidroxi-in-dolacético (5HIAA), un metabolito de la serotonina presente en el líquido cefalorraquídeo se encuentran reducidos en pacientes que han intentado suicidarse y en criminales violentos. Por lo que se relaciona un nivel bajo de 5HIAA en el líquido cefalorraquídeo con una tendencia a presentar comportamientos agresivos e impulsivos.



✓ Acetilcolina:

Algunos de los primeros estudios realizados sobre la neuroquímica de la agresividad, centraron la atención en la acetilcolina, la estimulación eléctrica del hipotálamo lateral de las ratas producía una conducta agresiva de tipo predatorio sobre los ratones, incluso en animales que previamente habían convivido con ellos en la misma jaula sin ocasionarles algún daño, la aplicación de carbacol, un agonista colinérgico, en el hipotálamo lateral provoca la misma respuesta agresiva estereotipada, que puede ser bloqueada con atropina y facilitada por los anticolinesterásicos, este tipo de actividad predatoria asociada a la acetilcolina, es específica para un determinado objetivo y carece de repercusión afectiva evidente, la aplicación de ese mismo agente en la amígdala también induce una respuesta predatoria, además se han descrito varios casos clínicos de agresividad relacionada con la exposición a inhibidores de acetilcolinesterasa.

✓ Dopamina:

La dopamina acelera la transmisión de impulsos nerviosos de una neurona a la otra, de esta manera proporciona velocidad al funcionamiento del cerebro y mejora la capacidad para resolver problemas y es necesaria para todo tipo de movimiento muscular coordinado, además la dopamina es un neurotransmisor excitador y es empleada por el cerebro para estimular estados de alerta, conciencia y agresividad de carácter agudo.

✓ Noradrenalina:

Se sabe que la administración de precursores de la noradrenalina induce la aparición de conductas agresivas en el animal, aunque se desconocen los mecanismos por los cuales se producen esos efectos, es posible que la noradrenalina ejerza una acción inhibitoria de determinadas neuronas en el tronco cerebral, cuya acción es precisamente inhibir los comportamientos agresivos.

✓ Ácido gamma-amino-butírico (GABA): Rubio, López-Muñoz, Álamo y Santo-Domingo (2002) señalan que en la etiología de la agresividad el sistema de neurotransmisión gabaérgico posee una función inhibitoria, ya que en el bulbo olfatorio de la rata crea un incremento de la concentración de ácidogamma-amino-butírico (GABA) que inhibe temporalmente ciertas conductas destructivas, contrario al efecto provocado por la inyección en ese mismo núcleo de picrotoxina, un antagonista gabaérgico. Sin embargo es más estudiado el efecto que



ejercen las benzodiacepinas, pues estas provocan el aumento de la actividad gabaérgica central y por ende disminuyen la agresividad en clases distintas de animales.

## 6. Teorías Relacionadas con la Agresividad

Ibañez, Botella, Doménech, Feliu, Martínez, Pallí y otros (2004) exponen que visto desde las ciencias humanas y sociales la agresividad ha sido objeto de estudio de muchas investigaciones y elaboraciones teóricas, sin embargo a pesar de los esfuerzos que se han invertido en ello, el progreso en el estudio de la agresividad ha sido escaso; pues cada investigación ofrece resultados que confirman algunas teorías y a la vez contradicen otras.

Por lo que se puede clasificar estos estudios en tres líneas teóricas básicas.

- Una que centra la atención en los aspectos instintivos innatos del comportamiento agresivo.
- La segunda que destaca los procesos de aprendizaje y el papel de los factores ambientales en la adquisición de patrones de comportamiento.
- Por último una que intenta integrar de manera equilibrada los dos enfoques anteriores.

### a. Teoría de las explicaciones instintivas:

Este tipo de explicaciones parten del supuesto que las personas son por naturaleza agresivas, ya que detrás de las manifestaciones de un comportamiento agresivo observable, se supone que existe un instinto que impulsa una conducta agresiva. Por lo que esta hipótesis implica que este tipo de comportamiento, por una parte, no necesita de ningún tipo de aprendizaje para ser adquirido pero por otra tiene un carácter intrínseco de inevitabilidad.

La etiología otorga a la agresividad una función adaptativa de la especie, el proceso de adaptación y selección le permite a la especie continuar con los más fuertes y aptos.

Los sociobiólogos se dedican a estudiar las bases biológicas del comportamiento y parten del supuesto de que el comportamiento agresivo posibilita la supervivencia del individuo, no de la especie, por lo tanto favorece la selección individual.

Zaczyk (2002) relata que en los años sesenta, un grupo de investigadores creyeron identificar un cromosoma de la agresividad; este era un cromosoma Y suplementario, encontrado en el cariotipo de



personas encarceladas por crímenes violentos, esto venía a apoyar la teoría de quienes creían que las tendencias criminales se transmitían de padres a hijos pero tras estudios posteriores, se logró comprobar que los hombres XY no eran más agresivos que los XY, lo que negó la existencia de un cromosoma del crimen.

Ibañez, et al. (2004) Indican que Konrad Lorenz señala desde la etiología la existencia de una disposición innata de pautas de acción en muchas especies de animales que si bien son estimuladas desde el interior, también pueden desencadenarse a partir de un estímulo externo, si transcurre el tiempo y no hay algún estímulo externo que desencadene la agresividad, la energía interna hace que esta se dé espontáneamente.

**b.** Teorías según los psicoanalistas:

Los mismos autores explican que según Freud, los humanos nacen con dos tipos de pulsión, una que es dirigida a la auto conservación y al placer, lo que él llamó eros y la otra dirigida a la muerte y la destrucción o thanatos, la agresividad tiene un origen interno y pertenece al impulso de thanatos y la función es reducir la tensión que se ha acumulado en el periodo en el que no se ha manifestado agresividad, por medio de la conducta agresiva, se desvía hacia el exterior la energía destructiva generada por este impulso, con el fin de evitar la autodestrucción.

Zaczyk (2002) menciona que Alfred Adler, discípulo de Freud, fue el primero en formular la hipótesis de una pulsión de agresión, él observó en los fenómenos orgánicos y fisiológicos el punto de partida de las manifestaciones psíquicas, de esa manera cada órgano poseía una pulsión propia.

La pulsión de agresión sigue el destino de toda pulsión, en donde la meta es la satisfacción y la descarga ya evocada, de no ser descargada, se devolvería hacia el propio sujeto, al lograr ser reprimida, sublimada o desplazada hacia otro objetivo. La agresividad interviene también en lo que Adler llama la protesta viril, donde el macho representa la fuerza, el poder, posee la combatividad y agresividad, de esta forma evita todo lo que representa la feminidad, sumisión, dependencia y debilidad. En la sociedad, se reprime la agresividad y se facilita la inhibición de la pulsión agresiva individual, lo que lleva al comportamiento resignado y altruista.

Karl Abraham, otro discípulo de Freud, centró el interés en el desarrollo oral del aparato psíquico, para lo cual lo dividió en dos fases, una de succión y otra fase en la que la agresividad se presenta en el placer de morder y devorar. Sugiere que estas pulsiones son caníbales



inconscientemente y desempeñan un papel importante en la formación de los síntomas depresivos.

Melanie Klein, al igual que Anna Freud fueron unas de las precursoras en el psicoanálisis infantil, lo que expone Klein es la idea de un Edipo muy precoz, un conflicto inmediato casi desde el nacimiento, este conflicto inmediato opondría una pulsión de vida a una pulsión de muerte. La agresividad desempeña un papel importante en esta teoría, ya que como lo explica Klein, el bebé proyecta la agresividad hacia el exterior sobre un objeto primario, en este caso el pecho de la madre, objeto de amor y odio, la evolución de la agresividad a través de las distintas posiciones psíquicas es lo que permite la estructuración del psiquismo.

c. Teorías ambientalistas:

Ibañez, et al. (2004) explican que las teorías del aprendizaje postulan que la agresividad es un comportamiento que se adquiere a partir de la relación con otras personas. Para tal afirmación se toma como referencia el socioconductismo, el cual afirma que por medio del condicionamiento instrumental se adquieren distintas formas de comportamiento, esto incluye los patrones de comportamiento agresivo, en este condicionamiento se expone que se tiende a repetir aquellas conductas que son reforzadas positivamente y que al mismo tiempo se tiende a evitar los comportamientos de los que se obtiene un refuerzo positivo o negativo.

Según la teoría de aprendizaje social creada por A. Bandura, el aprendizaje social no solo se da a través de la experiencia directa, sino que lo hace por medio de modelos que pueden ofrecer información amplia sobre una conducta. Bandura también expone que no es lo mismo aprender conductas potencialmente destructivas que poder ejecutarlas, la acción estará intervenida por los factores que la condicionan, dicho en otras palabras se puede aprender a ser agresivo y no serlo.

De igual modo la teoría del aprendizaje social también podría explicar por qué los hombres, como grupo social, son más agresivos que las mujeres, ya que los hombres manifiestan niveles más altos de agresividad que las mujeres, aunque también hay mujeres con niveles de agresividad similares a los que presentan los hombres, esto tiene que ver más allá de los factores innatos, biológicos y hormonales, es por la diversidad en el proceso de aprendizaje. Esta comienza a construirse desde el momento en que nace el bebé. Ya que los estereotipos manejados culturalmente, hacen que a los hombres se les trate de una forma menos delicada que a las mujeres.



d. Teoría de la frustración – agresividad:

Esta teoría fue creada en los años cuarenta, por un equipo de investigación, conformado por los investigadores Dollard, Doob, Miller, Mower y Sears llamado grupo Yale, cuya teoría se basa en la idea que la agresividad en este caso es motivada por estímulos exteriores y no por factores innatos, la hipótesis consiste en que el estímulo exterior que motiva la agresividad es un estado emocional, específicamente el de frustración y este siempre termina en una conducta agresiva, por lo que la agresividad sería una respuesta a la frustración.

Esta teoría explica que no necesariamente la agresividad es dirigida al agente que provoca la frustración, sino que utiliza el desplazamiento cuando se descarga en otros objetos o se manifiesta de otras maneras. La reformulación a esta teoría suele ser la más común pero no la única y expone que la frustración es un estímulo que puede ocasionar otras reacciones agresivas.

Para poder manifestarse una conducta agresiva, dependerá de algunos de los siguientes factores:

- ✓ El grado de la respuesta frustrada, esto se refiere al nivel de motivación manifestado por un individuo para alcanzar un fin deseado, también están implícitos la razón, el grado de interferencia y el número de secuencia de frustración que se emplean para conseguirlo.
- ✓ La inhibición, se genera cuando la respuesta agresiva cambia la forma al prever un castigo, por lo que se trata de impedir expresión total de la conducta.

Relacionado a esta hipótesis está el concepto de la catarsis que básicamente consiste en la liberación de energía agresiva cuando se emplea una conducta de este tipo para que a través de esto se pueda disminuir la agresividad.

Berkowitz, postula que también se provoca ira que predispone al sujeto a actuar agresivamente y esto sólo lo hará si la conducta la desencadena un estímulo que posea un significado agresivo. (Ibañez, et al. 2004).

## 7. Corrientes Psicológicas Contemporáneas y la Agresión

Gerring y Zimbardo (2005) realizan una breve comparación de distintas corrientes como psicodinámica, conductista, humanista, cognoscitiva, biológica, evolutiva y sociocultural que son empleadas por los psicólogos para explicar por qué las personas se conducen de manera agresiva; estas posturas se esfuerzan para comprender la naturaleza de la violencia y la agresividad.



- Psicodinámica:

Analiza la agresión como una reacción esperable a las frustraciones causadas por las barreras al placer, tal como percibirían a una autoridad injusta. Se interpreta a la agresión como un desplazamiento que hace el adulto de la hostilidad que sentía un niño hacia los propios progenitores.

- Conductista:

Identifica los refuerzos de las respuestas agresivas anteriores, como la atención especial que se le proporciona a un niño que golpea a pares o hermanos y afirma que los niños aprenden de padres maltratadores, a maltratar a los propios hijos.

- Humanista:

Busca valores personales y condiciones sociales que fomentan las posturas agresivas limitantes, en lugar de las experiencias compartidas que fomenten el crecimiento.

- Cognoscitiva:

Explora las ideas y fantasías hostiles de las personas que son testigos de actos violentos y toma nota de la imaginería agresiva y de las intenciones destinadas a dañar a los demás. Analiza el efecto de la violencia en películas y videos sobre las opiniones en relación con el control de las armas, la violencia y la guerra.

- Biológica:

Estudia la función de ciertos sistemas cerebrales que están involucrados en la agresión, para lo cual estimula distintas regiones y registra todos los actos destructivos que se generan. Analiza también el cerebro de los asesinos en busca de más anomalías, de igual forma evalúa la agresión femenina en relación con las fases del ciclo menstrual.

- Evolutiva:

Considera las condiciones en las que la agresividad pudo haber sido un comportamiento de adaptación para los primeros seres humanos, además identifica los mecanismos psicológicos que son capaces de



producir de manera selectiva una conducta agresiva en esas condiciones.

- Sociocultural:

Examina la forma en que se manifiesta e interpreta la agresión de personas de distintas culturas, básicamente identifica el efecto que tiene la cultura en la probabilidad que ocurran conductas agresivas.

## 8. Tipos de Agresividad

Nicolson y Ayers (2001) distinguen distintas clases de agresividad, que varían en la forma en que son manifestadas y que oscilan entre daño parcial o destrucción total.

- a. Física o verbal:

En este tipo de agresividad se emplea la violencia física, específicamente expresada con golpes y laceraciones. Verbalmente las formas que se utilizan son insultos, amenazas, el uso de etiquetas negativas, burlas y acusaciones degradantes.

- b. Instrumental:

La principal intención de este tipo es la adquisición de un objeto, privilegio o territorio inclusive abarca el abuso de poder para lograr conseguirlo.

- c. Emocional o expresiva:

Aquí la conducta consiste en ofender a otra persona u ocasionarle daño, el área en el que repercute es en la afectividad de la persona porque incluso llega a dañarle la autoestima y auto concepto.

- d. Agresión defensiva:

Esta se refiere al empleo de conductas agresivas para defenderse frente a un ataque al responder a una amenaza potencial de la seguridad del individuo, esto puede ser también un peligro en el que se encuentre en riesgo la vida.

- e. Infra socializada:



En este tipo de agresividad, el sujeto que la manifiesta demuestra dificultad o imposibilidad para establecer vínculos afectivos o empáticos con los demás.

f. Socializada:

A diferencia de la infrasocializada, el sujeto que la expresa mantiene vínculos sociales que lo involucran a un sistema social, por lo que es consciente de esta al momento de manifestarla.

Hikal (2011) clasifica a la agresividad en dos tipos.

• La positiva:

Esta clase de agresividad es aceptada socialmente pues comprende la autoafirmación y dominación necesaria para conseguir un objetivo que trae un beneficio para alguien.

• La negativa:

Al contrario de la positiva esta se expresa en formas hostiles que compatibles con las normas de conducta socialmente aceptadas y perjudican tanto al sujeto como a los demás.

Clavijo (2004) manifiesta que se pueden clasificar los comportamientos agresivos en:

• Agresiones manipulativas:

En este tipo, la agresividad es utilizada como un medio para que el agresor logre obtener beneficios, o simplemente lo emplea para obtener lo que desea.

• Hostiles: Las agresiones empleadas en este tipo de agresividad, no son utilizadas solamente como un medio para llegar a un fin determinado, sino la finalidad principal es ocasionar daño a un ser vivo o a un objeto.

• Agresividad Positiva:

Fernández (2013) señala que es importante no confundir el concepto de agresividad con el de violencia puesto que son dos conceptos diferentes a pesar de que en algunas ocasiones las manifestaciones de agresividad pueden desencadenar violencia, sin embargo no siempre tienen que terminar en este tipo de manifestaciones. A



diferencia de la agresividad la violencia tiene un origen más complejo .A la agresividad que no deriva en violencia se le llama agresividad positiva, esta es considerada imprescindible para la vida, puesto que permite luchar para poder vivir sin tener que lastimar al oponente y hace que esta no sea dañina para la persona ni para quien está alrededor de ella, ya que es encauzada hacia actividades creativas y conductas adaptativas además de ser socialmente aceptadas, incluido el ámbito profesional. Este tipo de agresividad le permite a una persona luchar y esforzarse para lograr alcanzar los objetivos que se ha trazado.

## 9. Construcción Social de la Agresividad

Ibañez, et al. (2004) explican que el comportamiento cotidiano está regulado por normas sociales, las cuales son aceptadas por los miembros de la comunidad, a menudo las normas son conocidas hasta que alguien, por alguna razón las rompe.

La reciprocidad es una de las normas más destacadas para regular la interacción social, esta señala que a pesar del rechazo que la sociedad muestra por el comportamiento agresivo, se considera aceptable cuando la conducta agresiva se ejecuta como respuesta o defensa a un ataque agresivo.

Según el concepto que se maneja de agresividad, cualquier comportamiento que sea nocivo para alguien es identificado como agresivo, ya que la intencionalidad con la que se realiza es para causar daño.

Dentro del concepto de agresividad también hay que tener presente aquellos casos de violencia extrema que habitualmente no se identifican con este concepto.

## 10. La Personalidad Agresiva

Según Schultz y Schultz (2010) Karen Horney señala que los individuos que tienen una personalidad agresiva generalmente la dirigen hacia otros, para quienes muestran este tipo de personalidad todo el mundo es hostil y sólo sobrevive el más apto y astuto, estos individuos no muestran miedo al rechazo para aliviar la ansiedad básica, actúan rudos y dominantes sin tener consideración hacia los demás, para darle importancia a la propia existencia les es vital verse obligados a alcanzar siempre altos niveles de desempeño, ya que cuando destacan y son reconocidos, disfrutan la satisfacción que les da que otras personas confirmen la superioridad que poseen, prácticamente el deseo de superar a los otros los mueve, ellos discuten, critican, exigen y hacen lo que sea con tal de lograr y mantener el poder y superioridad y lucharán por ser los mejores para obtener el éxito en lo que hacen.



Un individuo de personalidad agresiva, quizá parece ser alguien desinhibido y seguro de las capacidades que posee, pero en realidad los elementos que los impulsan son la inseguridad, la ansiedad y la hostilidad.

## 11. Características de los Adolescentes Agresivos

Nicolson y Ayers (2002) señalan una lista con las características de los adolescentes que muestran conductas agresivas persistentes y generalizadas, las siguientes son:

- La identificación de un acto agresivo va a variar, básicamente depende de las creencias personales y de las normas sociales y culturales.
- La conducta agresiva puede manifestarse en diversos grados, se puede llegar a considerar categórica o dimensional.
- La agresividad es relativamente frecuente durante la adolescencia, esta puede tener inicio en la infancia y persistir en la edad adulta.
- Si la agresividad aparece desde una edad precoz, suele mantenerse estable a pesar del transcurso del tiempo.
- Los hombres son más agresivos que las mujeres, en una proporción de 4 a 1.
- Hay una notable tendencia a exteriorizar la culpabilidad y la tensión, a culpar a los otros y a considerarlos hostiles y agresivos.
- Frecuentemente se registra una baja tolerancia a la frustración, irritabilidad y conductas de oposición, provocadoras e imprevisibles.
- Existen pruebas de participación en intimidaciones, robos, crueldad y vandalismo.
- A menudo, se produce el rechazo de los compañeros, dificultades en las relaciones entre pares y baja autoestima, pero también se pueden establecer amistades con personas más jóvenes y mayores, también con delincuentes individuales y con bandas.
- Puede apreciarse cierto solapamiento con el trastorno de déficit de atención con hiperactividad, abuso de drogas, dificultades de aprendizaje y bajo rendimiento escolar.

## 12. Intervención en el Comportamiento Agresivo

Ibañez, et al. (2004) exponen un modelo que se puede tomar como punto de partida para pensar en posibles recomendaciones diseñadas a intervenciones dirigidas a la reducción y/o control de la agresividad, también indica que se pueden agrupar en dos líneas generales de acción, una que incide en la reducción de la intención de comportarse de manera agresiva y otra en la capacidad de comprender las consecuencias que ocasiona para otros el comportamiento agresivo.



Con la finalidad de reducir la intención, algunos teóricos proponen actuar en diferentes ámbitos:

- Proporcionar a todos los individuos las condiciones mínimas que les permitan sentirse valorados por los demás.
- Racionalizar en la medida que se pueda, los sentimientos y disponer de estrategias alternativas al comportamiento agresivo con tal de minimizar el sentimiento de ira.
- Eludir en la medida posible, la exposición de los más pequeños a modelos agresivos, con el fin de evitar al máximo la adquisición de patrones de respuesta agresiva.
- Evitar variables ambientales que afectan la predisposición a la agresión tales como el hambre, sed y el calor excesivo.
- Proporcionar un ambiente estimulante y creativo a los niños y jóvenes para evitar la agresión por aburrimiento. Las estrategias de enseñanza adecuada, ayudan a sensibilizar sobre las consecuencias del comportamiento agresivo e inducen un cierto grado de empatía con los otros, además de potenciar el comportamiento prosocial.

### 13. Taekwondo

#### Definición

La Real Academia Española (2004) describe que es un arte marcial de origen coreano que desarrolla especialmente las técnicas de salto.

Man y Ricke (2005) indican que el Taekwondo es un arte marcial de origen coreano que ha experimentado un desarrollo autónomo desde hace más de 2000 años. La palabra Taekwondo significa literalmente “el arte de dar patadas y puñetazos” (tae= pie, kwon = puño, do = arte), esta disciplina comprende técnicas empleadas para patear, dar puñetazos, saltar, bloquear y esquivar, el Taekwondo enfatiza el poder, la rapidez y la precisión.

El Taekwondo no se limita solamente al plano físico a través de los movimientos, sino que se encarga de trabajar la mente al desarrollar el carácter moral y espiritual, valores que se tornan esenciales para lograr el éxito, de igual forma mejora la disciplina, paciencia, concentración y la confianza en sí mismo, además de lograr una buena salud y un buen estado físico.

Los practicantes obtienen beneficios que suelen ser inesperados, puesto que se generalizan a la vida cotidiana, ya que ganan más confianza y pueden llegar a tener mayor éxito laboral o familiar.

Myong (2010) refiere que el Taekwondo es un arte marcial de origen coreano. Este es un deporte de combate libre en el cual las únicas armas válidas para derrotar al oponente son las piernas y los brazos.



El autor también refiere que más que en el ataque la teoría del Taekwondo es basada en un espíritu defensivo que surgió como método de defensa personal para responder a los ataques de los enemigos, además de la defensa personal el Taekwondo proporciona beneficios físicos y mentales a quienes lo practican, este hace que las personas adquieran seguridad en sí mismas no solo físicamente sino también en el ámbito mental gracias a las técnicas en que se fundamenta, puesto que involucra al cuerpo en todas las áreas de una forma integral. El cuerpo para los deportistas constituye el arma que permite derrotar a los rivales a través de las manos, puños, rodillas, codos y pies.

Como deporte y arte marcial el Taekwondo dota a los practicantes de sentido común de tal forma que son capaces de tratar generosamente al rival, incluso llegan a tenerle más consideración a los más débiles y no solo se centran en técnicas de autodefensa.

Aunque se puede enfrentar a cualquier rival en el Taekwondo está prohibido realizar combates desiguales o el manejo excesivo de la fuerza, esto debido a que en la práctica de esta disciplina se asume un grado de modestia y generosidad que conforman la base de la autoconfianza.

La autoconfianza favorece la salud física y mental tanto de forma individual como colectiva ya que alcanza a quienes rodean al practicante en los ámbitos familiar, social, emocional y laboral. El resultado de la interacción entre el cuerpo y la mente conduce a un estado de tranquilidad y serenidad que permite vivir felizmente.

El autor también menciona la importancia que en el Taekwondo tienen los principios de respeto, disciplina y filosofía, ya que a través de ellos los practicantes alcanzan un punto de fusión entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

El Taekwondo es un deporte moderno, pero al mismo tiempo conserva la ciencia y espiritualidad de cualquier arte marcial, el reglamento y las normas que utiliza se han elaborado con el fin de darle a la disciplina un carácter de deporte moderno, amateur e internacional.

Para la elaboración de las reglas se ha contado con la supervisión de la WTF (Federación Mundial de Taekwondo), además de la participación de seminarios internacionales de árbitros, investigaciones, consulta de libros, así como la cooperación de las distintas federaciones nacionales, todo ello con la aprobación de la Kukkiwon (centro mundial de Taekwondo) o Federación Coreana de Taekwondo.

Myong (2001) indica que el Taekwondo es más que una simple habilidad de lucha, representa la vía y el camino para construir la vida, desde una perspectiva dual, se afirma que entrenar y practicar este arte marcial beneficia las capacidades físicas y psíquicas del hombre. El Taekwondo, además de implicar los planos físicos y mentales, va más allá pues es un concepto significativo de la expresión filosófica.



El concepto cuerpo y mente está directamente vinculado con la personalidad humana. Por lo que la práctica del Taekwondo se basa en el esfuerzo para conseguir el nivel ideal de habilidad para focalizarla en el dojang, con ello, el Taekwondo es una actividad dirigida para el cuerpo y la mente, en donde el entrenamiento mental ayuda a mejorar la personalidad humana. La finalidad del entrenamiento de Taekwondo es el fortalecer las habilidades mentales, propósito que se puede conseguir mediante la práctica de este arte marcial.

El entrenamiento favorece el desarrollo interior de las personas y ayuda a mejorar la técnica propia de este arte marcial, dicho de una manera diferente, el entrenamiento del Taekwondo es el camino que ayuda a desarrollar el mundo interior de las personas mediante la práctica y el entrenamiento, es en este proceso donde se aprende a configurar la personalidad de una manera eficaz, a través de la superación de cada una de las distintas dificultades que se presentan y así conseguir ser una persona mejor.

En el taekwondo la meditación es un método esencial para el entrenamiento mental, a través de ella se obtiene un foco introspectivo y se analizan los distintos niveles de la mente, esta representa la vía práctica para conformar el estado de ánimo y la personalidad, mediante el entrenamiento, se educan el cuerpo y la mente, con el fin de conseguir un estado de armonía entre lo físico y lo metafísico. A través de la meditación se llegan a conocer los principios básicos del universo y de la naturaleza y se desarrolla la capacidad de adaptación del organismo al entorno natural, al practicarla se llega al fin último que persigue el arte marcial que es en cualquier caso la realización personal.

#### 14. Historia Taekwondo

Mendiola (2004) menciona que etimológicamente el término tae significa pies, kwon manos o puños y do, filosofía, arte, camino, actitud o el Tao, (modo de ver las cosas) por lo que se diría que el Taekwondo es el arte de patear y dar puñetazos. Esto explicaría por qué en la práctica solo permite el uso de manos y pies sin necesidad de tener que recurrir a algún tipo de armas.

El origen del Taekwondo se remonta desde hace más de 2,000 años, en el antiguo reino de Sila (57 a.C.- 936 d.C.) en unas torres construidas en ese período se encontraron varias figuras con forma de guerreros en posición de combate. En tumbas construidas durante la dinastía Koguro (37 a.C. – 427d.C.) fueron halladas pinturas que hacen suponer que los orígenes de este arte datan antes de la llegada de Bodhidharma a China.

Conforme el paso de distintas dinastías, con las invasiones, guerras, intercambios políticos, comerciales, religiosos y culturales y de competencia que existía entre pueblos vecinos se dieron características importantes a este arte.

Los Hwarangdo eran jóvenes guerreros que se entrenaron en habilidades extraordinarias durante la dinastía de Sila para poder defender al rey y al



pueblo, eran expertos en la defensa personal con lo que se hicieron famosos por el valor y heroísmo que mostraban, ellos daban énfasis tanto al aspecto físico como al mental, logrado por medio del Tackyón y Soobakdo (arte de golpear y dar cabezazos), se relata que escalaban y nadaban en ríos en los meses más fríos para poder fortalecer el cuerpo.

El Soobakdo no solo tuvo auge a nivel militar sino que alcanzó gran popularidad en las dinastías Sila, Koguryo y Koryo por ser un sistema físico que representaba un excelente deporte para los jóvenes, al proporcionar beneficios a la salud.

El rey Chongjo en 1790 d.C. durante la dinastía Yi, decidió impulsar el arte marcial coreano mediante actividades, incluso pidió al maestro Lee Duk Moo escribir un libro sobre el Soobakdo, el cual se tituló "Muye Dobo-Tongi". En este periodo la popularidad del Soobakdo lo convirtió en deporte nacional, sin embargo al final de esta dinastía surgió una época pacífica en donde las artes como la literatura, la pintura y el confucianismo alcanzan un gran auge que provoca que las actividades físicas queden relegadas a un segundo plano y ocasionaron que ya solo pocas personas continuaran con la práctica del Soobakdo.

En la antigua Corea existieron varios reinados que gobernaron la región. Entre ellos Koguryo (37 a.C.-668 d.C.) Paekche (18 a.C.-660d.C), Sila (57 a.C.-935d.C.), Koryo (935-1392d.C.) Choson (1392-1910d.C.) de la dinastía Yi.

El Soobakdo cambia a Tangsodo (el arte de la mano china), tras la invasión chino japonesa en 1894 hasta la Segunda Guerra Mundial en 1945. Los estilos de pelea que tuvieron mayor influencia en la formación actual del Taekwondo fueron el Tackyón (patada de hierro), Soobakdo (arte de golpear con puño y dar cabezazos), Kwonbop (combate de mano abierta), Tangsood (arte de la mano china), Kung fu (trabajo bien hecho o tarea) y Karate (mano vacía).

Con la influencia de China y Japón entre 1945 y 1953 se inician a abrir nuevas escuelas de arte marcial. Con la guerra Civil de Corea en 1952, mueren muchos maestros de ese arte, con todo eso fue hasta 1955 que surgió el nombre de Taekwondo, tras una conferencia de expertos en artes marciales.

La asociación Coreana de Taekwondo se formó en 1961 y fue presidida en ese entonces por el General Hong Hi Choi, luego de esto se inicia una etapa de expansión de este arte por todo el mundo con la ayuda de instructores coreanos.

Cuando se tuvo la sede principal en Canadá en marzo de 1966 se fundó la Federación Internacional de Taekwondo (ITF).

La década de los años 70, fue importante para el Taekwondo, el 25 de enero de 1971 en Kukkiwon, en la ciudad de Seúl fue electo como presidente de la KTA al Dr. Un Yong Kim. Kuukkiwon fue la sede principal de entrenamiento e institución de este deporte, donde en 1973 se creó la Federación Mundial de Taekwondo (WTF) también dirigida por el Dr. Un Yong Kim, quién por más de



25 años ha estado a cargo. También en mayo del mismo año, en Seúl se organizó el primer campeonato de Taekwondo en el cual participaron 30 países.

La difusión del Taekwondo cada vez se hace mayor ya que se organizan torneos en cada continente, se tiene en cuenta diversos tipos de competencia como campeonatos mundiales, copas del mundo, estudiantiles, campeonatos abiertos y juegos olímpicos.

Durante las olimpiadas de Seúl 88 y Barcelona 92, el Taekwondo solo constituía un deporte de exhibición, fue hasta Sídney 2000 en donde se comenzó a contemplar que el Taekwondo tuviera carácter oficial.

Abad (2012) señala algunos datos importantes de la historia del Taekwondo moderno, porque si bien las técnicas que utiliza datan de una tradición de hace más de 2000 años, este inicia cuando el 11 de abril de 1955 recibe el nombre por sugerencia del General Choi Hong Hi. Líneas como la de la escuela Oh Do Kwan enfatizan el trabajo realizado por el Taekwondo como arte marcial y defensa personal puesto que este era muy importante en las fuerzas Armadas de Corea.

La Federación Internacional de Taekwondo (ITF) fue fundada el 22 de marzo de 1966 y nombrado como presidente al Gral. Choi Hong Hi.

En los años 1972-1973 fue fundada la Federación Mundial de Taekwondo tras la salida de Corea del sur del Gral. Choi y posterior mudanza a Canadá y Austria.

El Gral. Choi Hong Hi murió el 15 de junio del 2002, pero dejó un legado que los discípulos extendieron a lo largo del mundo.

- La tradición de un arte marcial:

Aunque el Taekwondo data de una tradición milenaria el mayor auge lo alcanza cuando Corea se liberó de los japoneses al finalizar la Segunda Guerra Mundial, antes de eso las artes marciales habían sido prohibidas y luego de la liberación logran resurgir y evolucionar.

El Taekwondo actual surgió de la unión del antiguo Tae Kyon y Técnicas del Karate, aunque el fundador fue el General Choi Hong Hi, fue apoyado por otros maestros coreanos y juntos impulsaron el nombre para identificar el arte marcial en las filas del ejército coreano, el objetivo principal era motivar el nacionalismo y dejar de practicar el karate en las fuerzas armadas del país, para lograrlo se tomaron lineamientos de las llamadas artes marciales tradicionales, luego se le incorporaron los principios de las leyes newtonianas y de la energía cinética.

El origen etimológico del término toma en cuenta los vocablos Tae “pie” Kwon “puño” y Do “camino o senda”, en el contexto marcial el Tae representa barridas, saltos, pisotones y patadas; el Kwon simboliza las actividades combativas, específicamente con el movimiento de las extremidades superiores como técnicas de mano



abierta, bloqueos, palancas, garra, entre otras; el término Do le da el significado como una vía con la que se pretende que las personas llegan a la perfección. El término completo ilustra la concepción que existía de la disciplina marcial como un método de superación personal. Quién practica el verdadero Taekwondo, posee cualidades como la lealtad, obediencia y sinceridad.

- Los estilos:

Dicho de una forma sencilla el Taekwondo representa una visión de combate sin armas. El propósito principal no es atacar sino auto defenderse por medio del cuerpo de una forma científica, gracias a que el cuerpo es capaz de lograr el máximo rendimiento a través del entrenamiento físico y mental.

Los estilos utilizados en el Taekwondo en la actualidad pertenecen a la Federación Mundial (WTF) y a la Federación Internacional (ITF). La WTF cuenta con una línea orientada a la participación olímpica en la que la mayor parte de las técnicas son de las piernas, la protección que se utiliza en el combate son cabezales y pecheras. Diferente a ello la ITF utiliza un estilo más tradicional cuya influencia es ligeramente de técnicas de manejo de manos provenientes del Full Contact o Boxeo, pero evitan la utilización de técnicas de ganchos en la competencia como lo hacen esos deportes. El contacto es restringido, solo se busca la puntuación a través de las técnicas y la protección es utilizada en las manos y pies además del casco y peto.

Aunque la mayoría de estilos provienen de la WTF Y la ITF, existen otras líneas que son menos difundidas que las dos anteriores.

## 15. Naturaleza del Taekwondo

Man y Ricke (2005) explican que la naturaleza del Taekwondo surge de dos conjuntos fundamentales de valores adquiridos a partir de los valores filosóficos chinos y coreanos, estos valores proporcionan la práctica e idología necesarias para obtener un espíritu de Taekwondo acorde al requerido por la filosofía de este deporte; una vez que ambos valores se combinan con las actividades físicas practicadas en la escuela, crean entre los estudiantes paz y confianza en sí mismos.

Desde un valor práctico se encuentra una satisfacción personal de entrenamiento físico, pues a medida que se adquieren las técnicas del arte se obtiene un sentido de logro; al practicar defensa personal se fomenta un sentimiento de seguridad en sí mismo, pues se aprende a ganar confianza al saber que se logra la autodefensa.

Desde la práctica, en los movimientos elementales de cada técnica se va a encontrar un equilibrio, pues cuando surge un ataque, la persona puede



estar seguro que puede causar daño al oponente, pero al usar el juicio propio, se aplica sólo la fuerza necesaria para obtener el control.

Se espera que una persona que practica el Taekwondo, ponga en práctica la ideología a través del comportamiento, pues la esencia del entrenamiento de Taekwondo es la comprensión de la relación entre el hombre y la naturaleza, para vivir en armonía con el universo, en este valor se encuentra en los tres ideales que forman la identidad del Taekwondo.

Según Man y Ricke los ideales que forman la identidad del Taekwondo son: El primero es un ideal de carácter técnico y se basa en los aspectos prácticos de capacitación.

El segundo es el ideal artístico, esto significa que el arte nace de la unión de la mente y el alma y es reflejado en la acción, es representado en la perfección de movimientos a través de la belleza pero de una forma potente, que se logran a través de la concentración y el control.

El tercer ideal es un ideal filosófico en el que la teoría y la acción producen una buena forma de vida, el objetivo principal es convertir una mente introvertida en una extrovertida, esto se da mediante la autoconfianza y la determinación.

Myong (2010) indica que la naturaleza del Taekwondo se basa en dos pilares fundamentales: en el valor práctico y en el espiritual. El primero se fundamenta en los movimientos, técnicas y principios que lo rigen. El valor espiritual radica en las ideas que conforman la identidad del Taekwondo, que son el ideal técnico, el artístico y el filosófico. Además, actualmente el Taekwondo es un medio de preparación física y de competencia.

- El ideal técnico del Taekwondo:

La expresión técnica del Taekwondo se basa en los aspectos prácticos del entrenamiento: lucha de brazos, defensa personal y ejercicio físico, aspectos que indudablemente proporcionan efectos que benefician la salud.

Es por ello que el ideal técnico del Taekwondo consiste en la aplicación práctica del entrenamiento y de las técnicas de las condiciones de vida del hombre. Además de los valores que el Taekwondo inculca, el ideal técnico es un elemento esencial del entrenamiento.

- El ideal artístico del Taekwondo:

El arte marcial surge de un estado en el que se fusionan el cuerpo y la mente y del cual nacen los diferentes movimientos del deporte. Cuando se dedica mucho tiempo a la mente y al espíritu con el fin de mejorar las habilidades del arte marcial, se produce la autorrealización y sensación de mejoría, independientemente de las consideraciones prácticas para el desarrollo del Taekwondo.



**ESCUELA FENIX ARICA**  
**ASOCIACION DE TAEKWONDO FENIX CHILE**  
Federación Nacional Deportiva de Taekwondo W.T.F  
Federación Mundial de Taekwondo W.T.F



El deseo de mejoría en el plano práctico hace que en la persona se produzca un deseo de mejora en lo artístico y espiritual, donde el alma y el cuerpo se conjugan para llegar a la perfección.

- El ideal filosófico del Taekwondo:

Este ideal propone la idea de que el ser humano y la naturaleza están en continua interacción a través del movimiento del hombre y que por ella la relación entre ambos tiene que ser inevitablemente armónica.

Los conceptos de cortesía y sentido del honor tienen poco que ver con el ideal filosófico del Taekwondo, tampoco tiene que ver con el ideal técnico, específicamente con los golpes. El ideal filosófico se desplaza en la mente introvertida hacia la mente extrovertida.

- La naturaleza del Taekwondo como educación física:

La educación física es la manera de unificar la inteligencia y las emociones a través de la actividad física. Después de comprender los ideales del Taekwondo se llega a la conclusión de similitud e igualdad entre éstos y los valores educativos que poseen.

La filosofía del Taekwondo se puede resumir de la siguiente manera: a través del dominio de las técnicas se contribuye a la mejora física, pero para el dominio del arte en la globalidad se necesita además el aspecto espiritual para conjugarse tanto el cuerpo como el alma y establecer una relación óptima y armónica con la naturaleza. Los objetivos filosóficos del Taekwondo coinciden con los objetivos filosóficos de la educación física, por lo que el Taekwondo se convierte en un nexo consistente entre ambos.

El Taekwondo siempre se ha mantenido al margen de posibles influencias de nuevas corrientes de teorías de entrenamiento, aunque se han visto impregnados de los valores de la educación física.

Los valores que son imprescindibles para el Taekwondo toman en cuenta los diferentes ideales al iniciar con el técnico y continuar con el filosófico, estos a la vez coinciden con los valores de la educación física, pues esta utiliza la actividad física como medio de desarrollo integral de la persona.

- Naturaleza del Taekwondo como competencia:

La fuerza que se emplea en una competencia es una expresión de los instintos humanos, antiguamente la fuerza era el factor común de todos los deportes de lucha, pero con el desarrollo del Taekwondo en el plano competitivo, esta fuerza se canaliza hacia las habilidades propias del deporte.



Lógicamente el hombre desea por naturaleza demostrar que es superior al oponente, pero este deseo se une a los valores que ve, como el esfuerzo, preparación física, aceptación de la forma de competir, es lo que da lugar al Taekwondo deportivo.

Estas experiencias se suman con otros factores que se deben tomar en cuenta, como el juego limpio, la responsabilidad y reconocimiento. Históricamente, el Taekwondo evoluciona a modo de juegos, por lo tanto desde el origen tiene en la esencia los valores de la competencia.

Los ideales competitivos del Taekwondo son fuerza, rapidez y precisión. Llevar al entrenamiento y a la competencia las cualidades que se han mencionado sirve para dotar al Taekwondo de señales que le dan identidad única y a la vez lo convierten en un deporte moderno.

## 16. Espíritu del Taekwondo

- El significado del espíritu del Taekwondo:

La mente y el espíritu son dos términos que a menudo se confunden por el significado similar que encierran, se debe aclarar que el espíritu se refiere a la inteligencia que adquiere el pensar humano, por tanto, el espíritu del Taekwondo es el proceso sistemático de pensamiento con respecto a los valores establecidos a través del entrenamiento.

Cuando una persona logra desarrollar una habilidad porque ha puesto en práctica conscientemente mecanismos que se han dado durante un entrenamiento, entonces se puede decir que ha asumido el espíritu del Taekwondo, sin olvidar los tres ideales del arte marcial.

- Técnica y espíritu:

Tanto para el Taekwondo como para el espíritu que este posee la técnica representa el punto de partida, los valores intrínsecos del Taekwondo comienzan con esta y progresan en el camino sin perderla.

Como ya se mencionó el espíritu del Taekwondo parte con la técnica y va en desarrollo hasta alcanzar la perfección a través de ella, la forma en que esta se logra por medio de entrenamiento y pomses que van de movimientos sencillos a movimientos complejos.

El movimiento reactivo (frente a un estímulo) es el factor más importante en el entrenamiento del Taekwondo, el hombre se desenvuelve en el medio natural, que le ofrece distintos estímulos ante los cuales reacciona, es a lo que se le llama movimiento reactivo,



aunque la práctica del Taekwondo consiste precisamente en realizarla a través del entrenamiento reactivo, también toma en cuenta el espacio en donde se encuentran los competidores.

## 17. Taekwondo como Actividad Física

Abad (2012) explica que al referirse al Taekwondo se debe tener presente una serie de principios, teorías y conceptos que orientarán la labor práctica. El desarrollo completo va encaminado a la mejora de dos distintos tipos de cualidades, las volitivas que implican esfuerzo, voluntad y cooperación y las físicas como el equilibrio, la coordinación, agilidad, fuerza, velocidad y resistencia, ambas cualidades son determinantes en la práctica de cualquier deporte y abarca el desarrollo de las cualidades motrices, la musculatura, el sistema cardiorrespiratorio además del resto de sistemas del cuerpo. Otros tipos de mejoría que también son tomados en cuenta son el de la coordinación en general y la mejoría física total.

El principio del desarrollo completo se refiere al concepto que se tiene sobre la integridad del cuerpo y la mente, dicho de otra forma es la interrelación que tienen todos los órganos y sistemas del cuerpo entre sí incluidas las funciones psicológicas y fisiológicas. De esta forma se llega a la conclusión que cualquier cambio que se produzca en los órganos y sistemas afectará al resto del organismo, al generar el mismo cambio en las otras partes.

A diferencia de otras disciplinas deportivas el Taekwondo desarrolla distintos aspectos mentales entre los que están confianza y seguridad en sí mismo, además de la autoestima gracias a la actividad física y los valores que son inculcados al practicante con lo que incide en la salud y bienestar de este.

Este deporte también es recomendado por estudios científicos para problemas musculares y respiratorios, también como para desordenes físicos y emocionales ocasionados por el estrés.

Algunos de los beneficios físicos que proporciona el Taekwondo son las mejoras en la flexibilidad, la resistencia física en general, fortalece la musculatura, la masa muscular en las piernas y el abdomen, desarrolla los reflejos, mejora la capacidad aérobica y anaeróbica, además de aumentar la coordinación general.

El combate representa una forma de aprendizaje, puesto que a través de él se logran obtener cualidades como la humildad, coraje, adaptabilidad y autocontrol. Las técnicas que emplea aportan flexibilidad, coordinación, equilibrio y ayudan a corregir la postura, a la vez la repetición de técnicas enseña a los practicantes a ser perseverantes y pacientes para poder superar dificultades.

## 18. El Kyorugi o Taekwondo de Competencia

El Taekwondo de competencia recibe la denominación de Kyorugi y es una visión más deportiva del arte marcial.



Myong (2001) indica que el Kyorugi es el enfrentamiento de dos contrincantes que luchan por un objetivo contrapuesto y que para ello emplean habilidades específicas que han sido aprendidas en el dojang, para esa finalidad la distancia y el tiempo de acción representan dos elementos fundamentales. En el Kyorugi los practicantes intercambian diferentes acciones de brazos y piernas propios de las habilidades específicas de este deporte, se incluye además la noción de competencia, elemento importante en cualquier deporte actual.

- Principales factores para tomar en cuenta en el Taekwondo como deporte:

En el Taekwondo quedan prohibidos los puñetazos a la cara, los ataques por debajo del nivel del cinturón, los empujones y los agarres, se deben llevar los protectores reglamentarios, hay que tomar en cuenta también la evaluación de las técnicas que se miden por la fuerza de ejecución.

El Kyorugi lleva consigo un grado de riesgo y lesión, por ello siempre se debe realizar bajo la supervisión y el cuidado del personal capacitado y encargado para ellos.

- Kyorugi eficaz (la eficacia en el combate):

Consiste en entrenar técnicas ofensivas y defensivas en base a esquemas básicos de movimiento proyectados en un compañero, esta es la manera más importante y básica del Kyorugi, que permite desarrollar distintas habilidades, tal como la coordinación, concentración, control de distancia, cambio de técnicas y movimientos corporales. Estos pueden realizar en uno o tres asaltos.

- Competencia:

En el Kyorugi de competencia los practicantes llevan obligatoriamente protectores que han sido prescritos por el reglamento. El sistema de puntuación se establece mediante un sistema electrónico de marcadores que reflejan el tanteo de los combates. Actualmente los competidores han evolucionado para garantizar una mayor seguridad en el transcurso de los combates. Un contragolpe es la reacción rápida a determinado golpe, de todas maneras, el movimiento más eficaz para invalidar un golpe es el trabajo de piernas y desplazamientos rápidos sobre el tatami que desorganizan el ataque del contrario, esto son gestos que aportan dinamismo a los combates de Taekwondo.

Cuando dos competidores se enfrentan, el trabajo de piernas que se realiza consiste en el empleo de éstas para hacer ataques frontales,



laterales y giros en diferentes formas, además de ello las técnicas que emplea el Taekwondo requieren del factor sorpresa, velocidad, fuerza en el golpeo y un componente táctico.

## 19. Estructura del Taekwondo en la Competencia

Al momento de la competencia se emplean determinadas habilidades técnicas para poder desarrollar los combates. La competencia es una actividad dinámica en donde dos contrincantes se enfrentan para conseguir un objetivo contrapuesto. Los ataques de los combatientes deberán ser poderosos para que sean contabilizados como puntos ganadores.

Los roles a seguir por los competidores en un combate son los siguientes:

- ✓ El rol de ataque, donde un competidor toma la iniciativa.
- ✓ El rol defensor (el contraatacante), donde el competidor realiza habilidades técnicas de contraataque en respuesta al ataque del oponente.

Por lo que las características de un combate dependen de la técnica y del pensamiento táctico de los combatientes; éstos deben adaptarse a cada situación y momento en los que se presentan en el combate y elegir la respuesta más efectiva.

Si el objetivo principal del participante es la competencia, deberá seguir un plan o rutina de entrenamiento mediante la cual pueda sacar el máximo rendimiento al potencial técnico. El último fin del competidor consiste en la autorrealización en este aspecto, al desarrollar y mejorar las distintas técnicas y habilidades que empleará en la competencia.

Prerrequisitos para desarrollar las habilidades de la competencia:

- ✓ Análisis de la situación de combate,
- ✓ Seleccionar la respuesta motriz más adecuada,
- ✓ Aplicar la solución práctica elegida.

Factores de las habilidades de competencia:

- ✓ Técnica,
- ✓ Fuerza Física,
- ✓ Táctica,
- ✓ Coordinación,
- ✓ Fuerza mental.

- Obtención del éxito en el deporte:

El éxito reside en mantener un proceso de entrenamiento técnico y táctico adecuado además de contar con un nivel óptimo de motivación



y control que permitan afrontar al competidor situaciones de estrés y tensión.

## 20. Actitud Mental en el Taekwondo de Competencia

El significado hay que buscarlo en la honradez del deporte que emerge de la competencia. Con ella se aprende el significado de juego limpio, a través del cumplimiento del reglamento y optimización de las cualidades de confianza y sinceridad. Estos factores son fundamentales para afrontar la competencia de Taekwondo, puesto que en este arte marcial estos principios son sumamente importantes para la construcción de una personalidad basada en la ética y la moral. (Myong, 2001).

- Actitudes mentales requeridas:

- ✓ Hacer cumplir las reglas
- ✓ Hacer lo mejor posible
- ✓ Ser imparcial
- ✓ Respetar al adversario

- Actitud hacia el oponente:

El área de competencia en Taekwondo es aquella zona donde dos contrincantes se enfrentan y ambos están dispuestos a intercambiar determinadas técnicas. Por lo que es indispensable tener una actitud respetuosa hacia el adversario y planificar la técnica y la táctica a desarrollarse en el combate sin olvidar llevar un espíritu de juego limpio.

- Actitud reflejada en el marcador:

En el Taekwondo existe una serie de tácticas defensivas y ofensivas que se adaptan a cualquier situación de competencia. Estas habilidades se deben realizar de la mejor manera posible, mientras se intercambian las diferentes técnicas con el adversario. Independientemente del resultado del combate, el competidor vencido debe felicitar al ganador, como símbolo de nobleza en el deporte.

- Actitud hacia el árbitro:

Hay que tratar siempre al árbitro con respeto y paciencia y acatar las decisiones.

La competencia en este arte marcial, ha adoptado una serie de pautas basadas en la tradición del Taekwondo, con el fin de que los combates se desenvuelvan con el máximo grado de seguridad.



El árbitro debe dirigir el combate, buscar siempre el ideal de armonía y de fuerza mental y procurar que se desenvuelva de una manera limpia, para decidir quién es el verdadero ganador. Por otro lado, el competidor ha de ser una persona con responsabilidad, sentido de la obediencia y respeto a la autoridad de éste.

- Actitud hacia las reglas de competencia:

Los competidores deben conocer las reglas de competencia para poder participar. El área de competencia es el espacio destinado a que los participantes intercambien las diferentes técnicas y habilidades que han adquirido previamente en un contexto de juego limpio. El que los combatientes conozcan las reglas conduce a la correcta ejecución del combate y a la realización de este, inspirados en el juego limpio.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Desde tiempos remotos, se puede observar que alrededor del mundo ocurren una serie de conflictos destacados por la violencia y que de una u otra manera también son experimentados en el vecindario o la casa en la que se vive pues aún en esos lugares pueden darse estas situaciones, la mayoría de estos conflictos se caracterizan por ir acompañados de conductas violentas y es de esperarse debido a que la naturaleza humana a pesar de la evolución y civilización aún cuenta como una reacción natural a responder de manera agresiva, más cuando se ve amenazado el territorio, pertenencias o incluso la propia seguridad, si no, basta con recordar cómo era en la antigüedad que el hombre peleaba con otros por el territorio o incluso por alimentarse.

Aunque en la actualidad reaccionar agresivamente ya no sea una forma socialmente aceptada para defenderse u obtener lo que se desea, no se puede suprimir totalmente la naturaleza o personalidad agresiva, por lo que se deben buscar otras formas más civilizadas como el dialogo o bien buscar los medios por los cuales se pueda canalizar la conducta agresiva, para volverla más adaptativa.

En la búsqueda de actividades que puedan servir para encauzar mejor la agresividad muchas personas eligen un deporte, pues se cree que estos son el medio idóneo para poder hacerlo, ya que es aquí en donde las personas pueden liberar energía a través de la actividad física. Existe la creencia popular que los deportes de contacto como lucha, boxeo, karate o taekwondo son buenos para poder canalizar la agresividad debido a que hacen uso de golpes justificados y la violencia es controlada. Generalmente la mayoría de estos deportes cuentan con la participación de muchos jóvenes puesto que en esta etapa se está más propenso a la expresión de conductas de este tipo.

Por ser considerado un deporte de contacto se cree que el Taekwondo es un deporte que manifiesta agresividad sobre todo porque el vencedor es la persona que consigue más puntos en un combate, ellos obtenidos por los golpes



acertados, sin embargo lo que muchos no saben es que la filosofía del taekwondo exige que la persona además de las habilidades físicas desarrolle habilidades mentales que permiten al practicante mejorar la personalidad, tener mayor autocontrol, mejor manejo de emociones y paz interior, no solo para el momento del combate sino que puede lograr extenderse a la vida cotidiana.

Se dificulta creer que un deporte con una filosofía así proporcione esos beneficios a quién lo practique y más a los jóvenes, puesto que emplea golpes y también porque en ellos puede existir una predisposición a ser impulsivos y a actuar de una forma agresiva en ciertas ocasiones.

Por lo que se desea establecer.

¿Qué nivel de agresividad presentan los deportistas que practican Taekwondo?

## 1. Objetivos

### 2. Objetivo General

Establecer el nivel de agresividad que presentan los deportistas que practican Taekwondo.

### 3. Objetivos Específicos

- Identificar las características de la conducta agresiva.
- Determinar si la agresividad es un rasgo constante en el comportamiento de los deportistas que practican Taekwondo.
- Realizar una propuesta con el fin de prevenir y controlar una conducta agresiva en los deportistas que practican Taekwondo

### 4. Variables

- Agresividad
- Taekwondo

### 5. Definición Conceptual

Agresividad:

Soutullo y Mardomingo (2010) indican que la agresividad implica una conducta punitiva o destructiva hacia seres vivos u objetos inanimados. Generalmente se le asocia a características psicológicas como la cólera, una reactividad emocional alta y la elevación de la respuesta del sistema nervioso simpático.

Hikal (2011) hace énfasis en el concepto que Tocaven formuló sobre la agresividad, quien refiere que la agresión es una fuerza básica inherente del



ser humano y necesaria para la supervivencia, esta característica es normal en el hombre y puede poseer valores positivos o negativos; también refiere que la agresividad forma parte de un instinto innato, del pasado evolutivo que es provocado por el dolor o la frustración.

Peréz y Pérez (2011) explican que la agresividad es un impulso natural, energía o fuerza interior que brinda una ayuda para poder enfrentar los desafíos de la vida; desde este punto de vista las autoras la conciben como un elemento positivo e indispensable a la supervivencia y además de ello fomentan la autoformación física y psíquica de las personas, a pesar de ello la agresividad puede generar un acto de agresión.

Taekwondo:

Real Academia Española (2004) describe que es un arte marcial de origen coreano, que desarrolla especialmente las técnicas de salto.

Man y Ricke (2005) indican que el Taekwondo es un arte marcial de origen coreano que ha experimentado un desarrollo autónomo desde hace más de 2000 años. La palabra Taekwondo significa literalmente “el arte de dar patadas y puñetazos” (tae= pie, kwon = puño do = arte). Comprende patadas, puñetazos, saltar, bloquear y esquivar. El Taekwondo enfatiza el poder, la rapidez y la precisión.

Myong (2010) refiere que el Taekwondo es un deporte de combate libre cuyas únicas armas para vencer al oponente son los brazos y piernas.

## 6. Definición Operacional

Agresividad:

Se operacionalizó la variable, a través del comportamiento en los jóvenes que concurrieron a las diferentes escuelas para practicar el Taekwondo por lo tanto la agresividad como pasividad y asertividad de una persona, sin embargo para efectos del estudio de esta tesis se tomó en cuenta únicamente la agresividad.

Taekwondo:

Se operacionalizó la variable mediante la observación directa que se realizó a las personas que acuden a practicar Taekwondo en los diferentes Escuelas y Clubes formados por este instructor en la zona norte de Chile, y para llevar a cabo el estudio de esta tesis, en las diferentes edades independientes del sexo, estrato social o nivel académico.



## 7. Alcances y Limites

Se observó a través del tiempo con los diferentes alumnos concurrentes a practicar el taekwondo, que eran de diferentes edades y de distintos estratos sociales y de diferente nivel académico, que durante su permanencia como alumnos, ninguno eran de un nivel agresivo, al contrario se mostraban de un nivel de agresividad bajo.

## 8. Aporte

Al proporcionar los resultados del nivel de agresividad en el que se encuentran los jóvenes deportistas se pretende brindar beneficios individuales y colectivos, puesto que no solo sabrán en qué rango se ubican, sino que también podrán hacerse intervenciones oportunas a través de la escuela de acuerdo al nivel que presenten individual y colectivamente, ello para continuar con el trabajo que se ha realizado hasta el momento, para mantenerla bajo control o de ser necesario implementar técnicas para manejarla mejor.

Para los instructores de Taekwondo, este estudio proporcionará información importante sobre la agresividad, puesto que comprende una recopilación de los aspectos más importantes que se relacionan con este concepto, además de ampliar el conocimiento y comprensión de quién pueda leerlo. Por lo que la tesis constituirá un apoyo bibliográfico que sirva para proporcionar información importante sobre el tema en consultas futuras.

Sumados a la parte teórica, los resultados de la investigación permiten analizar la realidad y relación con los conceptos planteados. De igual forma esta tesis puede servir como un precedente para posibles estudios posteriores, por otro lado los instructores más jóvenes pueden verse beneficiados con esta tesis ya que también en ella se practica el Taekwondo, por lo que los resultados ayudarán a mantener o mejorar la calidad con la que se lleva a cabo el trabajo.

Tanto para la sociedad, como para el país, este estudio proporcionará un panorama general de la medida en que la juventud se ve influenciada por la agresividad y como esta se refleja en el comportamiento que se tiene casi a diario con otras personas.

La propuesta elaborada busca contribuir a la prevención y aparición de conductas agresivas en los deportistas practicantes de Taekwondo en las diferentes Escuelas y clubes a nivel nacional, al brindar información que permita identificar y manejar conductas agresivas, además de proporcionar técnicas que faciliten mantener bajo control la agresividad y la enseñanza de habilidades sociales que ayuden a la resolución de conflictos sin tener que recurrir a la agresión.



### III. MÉTODO

#### 1. Sujetos

Los sujetos con los cuales se ha trabajado a través del tiempo son deportistas que practican Taekwondo, en las diferentes escuelas o clubes, formados en las diferentes ciudades anteriormente nombradas en esta tesis, que se ubicaban entre las edades de infantiles, juveniles y adultos, de ambos sexos, de diferentes estratos sociales y nivel académico.

#### 2. Instrumentos

En este caso no se utilizo ningún instrumento de medición para realizar esta tesis, tampoco se recurrió a ningún test psicológico o instrumento estandarizado que pudiese medir el nivel de agresividad a los alumnos deportistas de cada escuela o club., si no que todo esto se realizó con la propia comunicación que existía con los padres y/o apoderados, además utilizando la propia experiencia como instructor de taekwondo.

#### 3. Procedimiento

- Elección del tema: Para ello se tuvo que elegir un tema de interés que pudiera representar una oportunidad de estudio y aportara beneficios para la sociedad en general.
- Elaboración del marco teórico: Brinda toda la información relevante y conceptual de las variables de estudio.
- Planteamiento del problema: En el se contextualiza el fenómeno proporciona generalidades de la investigación y se plantean los objetivos para el estudio.
- Método: Incluye la metodología que se utilizó en la investigación.
- Referencias Bibliográficas: Comprende toda la bibliografía utilizada para la elaboración de los antecedentes y el marco teórico.
- Introducción: Ofrece una contextualización del tema, centrada principalmente en el país, explica qué fines tiene el trabajo y como se elaboró.
- Índice: Señala como está organizado y ordenado el contenido de la investigación, para facilitar la búsqueda.
- Presentación de resultados: Consiste en la presentación de los resultados obtenidos a través del tiempo por la experiencia propia del instructor acompañado de un análisis que facilita la interpretación.
- Análisis y discusión de resultados: En este se confrontan los resultados, antecedentes, marco teórico y el criterio que posee el investigador.
- Conclusiones: Más que en el criterio del investigador estas se basan en los resultados que se obtuvieron en el estudio durante el tiempo.



- Recomendaciones: Comprenden las sugerencias que el investigador tiene para solucionar el problema.

#### **4. Tipo de Investigación, Diseño y Metodología Estadística**

Debido al contenido, este estudio puede clasificarse como investigación de tipo descriptiva.

Achaerandio (2010) señala que este tipo de investigación estudia, interpreta y refiere los fenómenos relaciones, correlaciones, estructuras, variables independientes y dependientes. Esta recolecta científicamente datos ordenados, los tabula, interpreta y evalúa. No solo es una descripción simple de los datos que aparecen sino que implica un sentido más complejo.

La investigación descriptiva realiza un examen sistemático y analiza la conducta humana personal y social en condiciones naturales en los distintos ámbitos en los que se desenvuelve una persona. Específicamente se enfoca en un problema al cual le busca una resolución o simplemente desea alcanzar una meta del conocimiento en cuanto a éste, generalmente inicia con el estudio y análisis de la situación presente. Para ello necesita alcanzar metas, objetivos finales e intermedios.

Achaerandio (2010) indica que para comprobar la hipótesis se debe establecer de la información obtenida una estadística, en el fin de evidencia y la asociación o no de las variables de estudio.

### **IV. ANÁLISIS Y DISUSIÓN DE RESULTADOS**

Soutullo y Mardomingo (2010) indican que la agresividad implica una conducta punitiva o destructiva hacia seres vivos u objetos inanimados, generalmente se le asocia a características psicológicas como la cólera, una reactividad emocional alta y la elevación de la respuesta del sistema nervioso simpático.

Cabrera (2010) indica que la agresividad conforma la conducta más primitiva del ser humano, ya que este como animal racional que es, mantiene estructuras en el cerebro, las cuales se activan en situaciones que lo requieren y se manifiestan en acciones violentas, ya sea para sobrevivir, mantener poder o delimitar territorio.

Una dosis moderada de agresividad, es aceptada hasta considerarse necesaria para vivir en un ambiente hostil para poder enfrentarlo. De esta forma la agresividad actúa como una especie de energía que empuja a la persona para superar las adversidades en que se requiere más actuar que pensar, aplicado al Taekwondo significa que la agresividad ayuda a las personas al momento del combate para poder enfrentar al oponente y tomar las decisiones oportunas.



López y Arango (2005) afirman que se habla de agresividad cuando intencionalmente se provoca un daño físico o psíquico a una persona u objeto.

De acuerdo a los conceptos anteriores, todo ser humano trae consigo la predisposición biológica e innata a presentar conductas agresivas, que podrían ir desde una conducta punitiva con la que se pretende causarle daño o destrucción a alguien o algo, esto acompañado de algunas características psicológicas que facilitan la expresión, esto se da para poder luchar y sobrevivir en un ambiente hostil en donde se ve amenazada la propia vida o el territorio. A pesar de lo dañino que puede ser manifestar una conducta agresiva, la agresividad es imprescindible para el ser humano, porque de una forma más adaptativa y controlada, esta representa una fuerza que ayuda a la persona a superar las adversidades en las que se necesita más actuar que pensar, a pesar de ello el Taekwondo le ha enseñado a los practicantes a desarrollar autocontrol para que a pesar de las emociones vividas en el momento del combate puedan tener un manejo adecuado de las técnicas para impedir que estas estén fuera de control.

Catalán (2013) en el artículo agresividad, de la página de internet Asistencia Psicológica Ramón Llull, explica que el tipo de daño que ocasiona la agresividad generalmente está basado en un esquema que las normas morales han creado, estos esquemas son el resultado del aprendizaje social. El daño oscila entre la destrucción parcial o total y la intención de realizarlo es neutralizar, alterar o desaparecer al objeto, esto ocurre porque se percibe como una amenaza a otros seres que de alguna manera impiden mantener con vida al propio ser, por lo que se busca neutralizarlos con acciones que le perjudiquen o destruyan. Las amenazas no solo se reducen al plano físico sino que pueden extenderse a las pertenencias o posesiones personales ya que estas son consideradas extensiones del yo, por lo que se llega a contemplar la idea de eliminar o aniquilar cualquier objeto que se considere un obstáculo.

Melo (2011) señala que la agresividad forma parte de la conducta social, la manifestación en estadios tempranos de la vida tiene un valor individual para asegurar una posición en el núcleo familiar y luego en un círculo social. Sin embargo, el grado en que la conducta agresiva es tolerada, depende de los límites que cada cultura impone, en la mayoría de sociedades civilizadas las conductas agresivas no son aceptadas.

Aunque todas las personas traen la predisposición biológica para mostrar agresividad el hacerlo o no depende de una serie de factores, en primer lugar como lo dicen Catalán y Melo las normas morales y el aprendizaje social juegan un papel importante en la manifestación de la agresividad porque en gran medida las culturas regulan la expresión de esta y por lo general solo es tolerada cuando es una respuesta hacia las agresiones que se han recibido de lo contrario el uso es rechazado, por lo que se debe suprimir ese instinto natural, ya que la mayoría lo confunde con la violencia. En el Taekwondo el uso de técnicas corporales empleadas para obtener puntos no quiere decir que se maneje violencia, puesto



que la fuerza y la intencionalidad que se emplean no son utilizadas para dañar o destruir al oponente.

Fernández (2013) señala que es importante no confundir el concepto de agresividad con el de violencia pues son dos conceptos diferentes a pesar de que en algunas ocasiones las manifestaciones de agresividad pueden desencadenar violencia, sin embargo no siempre tienen que terminar en este tipo de manifestaciones. A diferencia de la agresividad la violencia tiene un origen más complejo.

A la agresividad que no deriva en violencia se le llama agresividad positiva, esta es considerada imprescindible para la vida, puesto que permite luchar para poder vivir sin tener que lastimar al oponente, lo que hace que esta no sea dañina para la persona ni para quien está alrededor de ella, ya que es encauzada hacia actividades creativas y conductas adaptativas además de ser socialmente aceptadas, incluido el ámbito profesional. Este tipo de agresividad le permite a una persona luchar y esforzarse para lograr alcanzar los objetivos que se ha trazado.

De esta manera para que la agresividad no sea dañina para nadie, se buscan actividades más adaptativas y socialmente aceptadas para poder canalizar este impulso. La mayor parte de las personas decide elegir los deportes porque son actividades en donde les permiten expresar una serie de emociones, incluida la agresividad. Según la creencia popular que se tiene los deportes de contacto como boxeo, karate o Taekwondo son deportes violentos en los que se maneja mucha agresividad porque recurren a los golpes para poder ganar. Lo que hace el Taekwondo es utilizar esta energía y encauzarla, para utilizarla de una forma más positiva.

En base a esto es que se decidió realizar esta tesis entregando la experiencia como instructor y educador en la práctica del taekwondo, investigación a través del tiempo, para comprobar si es cierto lo que la creencia popular dice.

Romy (2007) en el artículo agresividad y taekwondo de la página de internet organización sudamericana de taekwondo ITF, señala la importancia de la agresividad en la práctica del Taekwondo, pues utiliza el desbloqueo y utilización de la misma de forma creativa, ya que de no hacerlo la acumulación puede revertirse sobre sí mismo de manera negativa, lo que el Taekwondo hace es canalizarla sin consecuencias negativas para nadie, por lo que en la práctica se integra de una forma no patológica en la conducta del practicante, ya que la agresividad se objetiviza fuera del individuo al elaborar una figura en la cual se libera esta de una forma controlada, esto ayuda a manejarla y por ende proporciona seguridad. De igual forma entran en juego los miedos, incluidos los de riesgo, daño, dolor y de lo oculto; practicar Taekwondo los disminuye, pues ofrece una perspectiva real del riesgo en la práctica de combate por lo que se elimina el componente fantasioso. Es preciso destacar que aunque hay practicantes que logran conseguir plasticidad y creatividad, no logran tener control total de la agresividad.



Romy señala la importancia que la agresividad tiene en el Taekwondo, al convertirse esta en un elemento imprescindible para la práctica de esta disciplina además resalta el papel importante que tiene este deporte para el manejo de la agresividad, ya que la canaliza sin consecuencias negativas para nadie al liberarla de una forma controlada, a pesar de que no todos los practicantes la logran controlar por completo. Lo cual indica que todos los practicantes manejan la agresividad en diferentes niveles de agresividad.

Myong (2010) refiere que el Taekwondo es un arte marcial de origen coreano. Este es un deporte de combate libre en el cual las únicas armas válidas para derrotar al oponente son las piernas y los brazos.

Myong (2001) indica que el Taekwondo es más que una simple habilidad de lucha, representa la vía y el camino para construir la vida, desde una perspectiva dual, se afirma que entrenar y practicar este arte marcial beneficia las capacidades físicas y psíquicas del hombre. El Taekwondo, además de implicar los planos físicos y mentales, va más allá pues es un concepto significativo de la expresión filosófica. Los conceptos anteriores explican que para el Taekwondo no solo es importante desarrollar el aspecto físico en el cual se utilizan las piernas y brazos para derrotar al oponente, sino que se encarga de desarrollar el plano mental, ello gracias a la filosofía que manejan.

Los resultados proporcionados por la experiencia como instructor que las personas que practican este deporte presentan un nivel bajo de agresividad.

El estudio a través de los años también apoyan la filosofía que el Taekwondo posee, que es de enfocarse no solo en atender la parte física, sino que también lo ha hecho en la parte mental al fomentar la capacidad de desarrollar autocontrol a través de la práctica, a pesar de emplear técnicas en donde el objetivo principal es golpear al oponente.

Con todo esto se puede decir que para la práctica del Taekwondo no se requiere presentar niveles significativos de agresividad a pesar de ser un deporte de contacto, ya que la mayor parte de los deportistas que lo practican se ubican en un rango bajo de agresividad.

## V. CONCLUSIONES

1. La agresividad que presentan los deportistas que practican Taekwondo, oscila entre los niveles bajo y medio, ya que ninguno presenta un nivel alto.
2. Aunque la conducta agresiva suele caracterizarse por una conducta hostil o punitiva que se dirige hacia una persona o un objeto de forma directa o indirecta con tal de hacer valer lo propio, la agresividad no siempre tiene connotaciones negativas, pues canalizada de una forma positiva puede convertirse en una fuerza que impulsa a las personas a lograr diferentes objetivos sin necesidad de recurrir al uso o empleo de violencia.



3. Se ha logrado determinar que la agresividad no es un rasgo constante en la personalidad de los practicantes de Taekwondo en la que generalmente se observan manifestaciones de conductas agresivas.
4. Al presentar la mayoría de los deportistas un nivel bajo de agresividad, la propuesta que se elaboró va encaminada a la prevención, no solo por medio de la identificación y manejo de conductas agresivas al momento en que estas se presenten, sino que proporciona formas útiles y más adaptativas que pueden ser aplicadas para ayudar a la resolución de conflictos.

## VI. RECOMENDACIONES

1. Conocer el nivel de agresividad que cada deportista presente, le permite a cada uno realizar el trabajo necesario para evitar que el nivel de agresividad se incremente.
2. Desligar la creencia que se tiene de que el Taekwondo es un deporte agresivo, esto basado en la experiencia obtenida a través de la investigación que demuestran lo contrario.
3. La agresividad es una característica innata que no se debería rechazar o intentar suprimir por completo porque puede devolverse a sí mismo, por lo que es recomendable expresarla de manera saludable para la persona. Esta también puede ser utilizada como una fuerza de cambio para lo cual es importante buscar actividades que permitan canalizarla.
4. Si las personas quieren manejar mejor la agresividad el Taekwondo puede convertirse en un medio que se los permita ya que es un deporte que promueve la disciplina y el manejo responsable de las emociones y fuerza, esto puede ser comprobado al observar que en la personalidad de los practicantes la agresividad no es un rasgo constante.
5. Para el deportista es necesario el conocimiento y manejo de estrategias que permitan hacer uso adecuado de la agresividad en caso de presentarse esta, principalmente cuando se trata de resolución de conflictos, para evitar incurrir en el uso excesivo.
6. El deportista debe tener la capacidad de dominar la agresividad en el combate, sin pasar de esta a la violencia.
7. Se debe considerar entrevistas con los apoderados de los alumnos cada cierto tiempo. Sobre todo en los alumnos jóvenes, ya que estos son los que están más expuestos y requieren mayor atención.



8. Es importante que no siempre las clases de taekwondo deben enmarcarse en lo mismo, se deben realizar actividades entretenidas diferentes, como: juegos recreativos ya sea estos individuales o grupales, compartimiento entre sus pares, realizar clases teóricas, etc., con esto se obtiene ver el control de la agresividad en cada alumno
9. De acuerdo al estudio realizado se puede observar que la media se localiza en un rango que la ubica en un nivel bajo de agresividad en donde se puede observar que los jóvenes deportistas que practican Taekwondo presentan un nivel bajo de agresividad.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abad, F. (2012). *Taekwondo: La fuerza de la mente, el poder del cuerpo.* (2<sup>a</sup> ed.).

Buenos Aires, Argentina: Ediciones Lea S.A.

Achaerandio, L. (2010). *Iniciación a la práctica de la investigación.* (7<sup>a</sup> ed.). Guatemala: Universidad Rafael Landívar.

Aguilar, E. (2007). *Como ser tu mismo sin culpas.* México: Editorial Pax México.

Álvarez, A. (2009, 29 de marzo) *Características psicológicas del combate de Taekwondo.* Consultado el día 29 de enero de 2013 de: <http://www.sobretaeckwondo.com/preparacion-psicologica/46-caracteristicaspsicologicas-del-combate-de-taeckwondo>.

Allende, A. (2005). *Agresividad y violencia en el fútbol.* Revista Digital Universitaria, 6, 3 – 4.

Archila, A. (2008, diciembre) *La agresividad.* Consultado el día 29 de enero de 2013 de: <http://www.facetahumana.com/fh07-la-agresividad.html>

Beneficios del Tae-kwon-do para los niños. (2011, agosto) Guía Infantil. Consultado el día 29 de enero de 2013 de: <http://www.guiainfantil.com/servicios/taekwondo/beneficios.htm>

Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales.* (7<sup>a</sup> ed.). España: Siglo XXI de España Editores, S.A.

Cabrera, J. (2010). *Crimen y castigo: investigación forense y criminología.* Madrid, España: Ediciones Encuentro, S.A.

Catalán, J. (2013). *La agresividad.* Consultado el día 29 de enero del 2013 de: [http://www.cop.es/colegiados/A00512/psico\\_agresividad.html](http://www.cop.es/colegiados/A00512/psico_agresividad.html)



Clavijo, R. (2004). *Manual del auxiliar de jardín de infancia: temario general.* España: Editorial Mad, S.L.

Delgado, A. (2002, 31 de enero) *Filosofía*. Consultado el día 29 de enero de 2013 de: [http://www.gimnasiolee.com/taekwondo\\_contenido/filosofia\\_tkd.htm](http://www.gimnasiolee.com/taekwondo_contenido/filosofia_tkd.htm)

Fidalgo, L., Rejas, J., Ruiz, R. y Ramos, J. (2003). *Patología médica veterinaria: libro de texto para la docencia de la asignatura*. Salamanca, España: Universidad de León, Universidad de Santiago de Compostela y Universidad de Zaragoza.

Fernández, O. (2013). *La violencia en el deporte*. España: Palibrio / Author Solutions.

Gerrig, R. y Zimbardo, P. (2005). *Psicología y vida*. (17<sup>a</sup> ed.). México: Prentice Hall México.

Gómez, P. y Ramírez, A. (2005). *XXI ¿Otro siglo violento?* España: Ediciones Díaz de Santos.

González, V. (2012, 1 de marzo). *Los vencedores son más agresivos*. Consultado el día 28 de enero de 2013 de: <http://www.muyinteresante.es/los-vencedores-son-mas-agresivos>

Hikal, W. (2011). *Criminología Psicológica*. México: Editorial Porrúa, S.A. de C.V.

Ibañez, T., Botella, M., Doménech, M., Feliu, J., Martínez, L., Pallí, C., Pujal, M. y Tirado, F. (2004). *Introducción a la psicología social*. España: Editorial Euseca Mediqa, S.L. Barcelona.

López, M. y Arango, T. (2005). *Estímule sus aptitudes, virtudes y fortalezas*. Colombia: Ediciones Gamma S.A.

Man, S. y Ricke, G. (2005). *Official Taekwondo training manual*. Nueva York, USA: Sterling Publishing Co., Inc.

Mediavilla, S. (2012, 17 de diciembre). *Un nuevo estudio relaciona la agresividad con los videojuegos violentos*. Consultado el día 29 de enero de 2013 de: <http://www.zonared.com/noticias/nuevo-estudio-relaciona-agresividadvideojuegos/>

Melo, A. (2011). *Cerebro, mente y conciencia: un enfoque multidisciplinario*. España: Internet Medical Publishing (IMedPub)- Medicalia de Barcelona.

Mena, A. (2012). *Ser o no ser hombre: viaje a la esencia de la identidad masculina*. España: Bubok Publishing S.L.



Mendiola, O. (2004). *Tae kwon do para principiantes*. (3<sup>a</sup> ed.). México: Selector S.A. de C.V.

¿A qué edad somos más violentos? (2008, 1 de junio) Muy Interesante. Consultado el día 28 de enero del 2013 de: <http://www.muyinteresante.es/ia-que-edad-somos-mas-violentos>

Myong, K. (2001). *Taekwondo kyorugi: la competición*. Barcelona, España: Editorial Hispano Europea, S.A.

Myong, K. (2010). *Taekwondo dinámico*. Barcelona, España: Editorial Hispano Europea, S.A.

Nicolson, D. y Ayers, H. (2001). *Problemas de la adolescencia: guía práctica para el profesorado y la familia*. España: Narcea, S.A. de Ediciones.

Ovejero, A. (2009). *Fundamentos de psicología jurídica e investigación criminal*. España: Ediciones Universidad de Salamanca.

Pavón, Y. (2009, 21 de diciembre). *El rendimiento psicológico en taekwondoistas*. Consultado el día 28 de enero de 2013 de: [http://www.sobretaekwondo.com/preparacion\\_psicologica/86-el-rendimiento-psicologico-en-taekwondistas](http://www.sobretaekwondo.com/preparacion_psicologica/86-el-rendimiento-psicologico-en-taekwondistas)

Pérez, G. y Pérez, M. (2011). *Aprender a convivir: el conflicto como oportunidad de crecimiento*. Madrid, España: Narcea S.A.

Real Academia de la Lengua Española. (2001). *Diccionario de la lengua española*. (22<sup>a</sup> ed.). Madrid, España: Espasa-Calpe, 2001.

Redolar, D. (2011). *El cerebro estresado*. Barcelona, España: Editorial UOC.  
Romy (2007, 29 de junio). *La agresividad y el Taekwondo*. Consultado el día 29 de enero de 2013 de: <http://organizacionsudamericana-taekwondo.blogspot.com/2007/06/laagresividad-y-el-taekwondo.html>

Rubio, G., López-Muñoz, F., Álamo, C. y Santo-Domingo, J. (2002). *Trastornos psiquiátricos y abuso de substancias*. Madrid, España: Editorial Médica Panamericana.

Sanz, E. (2012, 1 de agosto). *¿Qué deportes olímpicos sientan mejor a tu cerebro?*. Consultado el día 30 de enero de 2013 de: <http://www.muyinteresante.es/que-deportes-olimpicos-le-sientan-mejor-a-tu-cerebro>



ESCUELA FENIX ARICA  
ASOCIACION DE TAEKWONDO FENIX CHILE  
Federación Nacional Deportiva de Taekwondo W.T.F  
Federación Mundial de Taekwondo W.T.F



Schultz, D. y Schultz, S. (2010). *Teorías de la personalidad*. (9<sup>a</sup> ed.). México: Cengage Learning Editores, S.A. de C.V.

Soutullo, C. y Maradomingo, M. (2010). *Manual de psiquiatría del niño y del adolescente*. España: Editorial Médica Panamericana, D.L.

Weiten, W. (2008). *Psicología: temas y variaciones*. (6<sup>a</sup> ed.). México: Cengage Learning Editores, S.A. de C.V.

Worchel, S., Cooper, J., Goethals, G. y Olson, J. (2002). *Psicología social*. México: Internacional Thomson Editores S.A. de C.V.

Zaczyk, C. (2002). *La agresividad: comprenderla y evitarla*. Barcelona, España: Ediciones Paidós Ibérica, S.A.