

Más allá del dojo: El doble impacto de las artes marciales en el desarrollo personal y social.

/

Beyond the Dojo: The Dual Impact of Martial Arts on Personal and Social Development.

Jorge Izaguirre Olmedo

Universidad Internacional del Ecuador, Ecuador

joizaguirreol@uide.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-5178-8641>

Fecha de Recepción: 19 de septiembre de 2025

Fecha de Aceptación: 15 de noviembre de 2025

Fecha de Publicación: 15 de diciembre de 2025

Financiamiento:

El presente estudio no contó con financiamiento externo. Los recursos fueron provistos por el autor.

Conflictos de interés:

El autor declara no presentar conflicto de interés.

Correspondencia:

Nombres y Apellidos: Jorge Izaguirre Olmedo

Correo electrónico: joizaguirreol@uide.edu.ec

Dirección postal: Av. Jorge Fernández y Av. Simón Bolívar, Ecuador

Licencia Creative Commons Attribution Nom-Comercial 4.0 Unported (CC BY-NC 4.0) Licencia Internacional



Agradecimiento

El autor agradece la participación de los instructores y practicantes de artes marciales que cumplieron el rol de facilitadores de la información. Así como a la investigadora cualitativa que validó el proceso del estudio.

Resumen: El presente estudio analiza la incidencia de la práctica de artes marciales en el comportamiento humano desde un enfoque cualitativo. Su objetivo fue identificar los efectos positivos y negativos de dicha práctica en la

autorregulación emocional, la agresividad, la confianza y las habilidades sociales de los practicantes. La metodología incluyó entrevistas semiestructuradas a siete instructores de artes marciales con diversas trayectorias, cuyos testimonios fueron analizados mediante un enfoque fenomenológico. Los resultados evidencian que las artes marciales fomentan la disciplina, la autorregulación emocional y la seguridad personal, al tiempo que potencian la interacción social y la lucidez mental. Sin embargo, se observan riesgos asociados con el ego, la agresividad mal gestionada y la posibilidad de abandono por dolor o frustración. El rol del instructor y el enfoque de la disciplina (tradicional o competitivo) emergen como factores mediadores de estos efectos. Se concluye que las artes marciales constituyen una herramienta eficaz para el desarrollo personal y social, siempre que se consideren los aspectos éticos y se adapte el entrenamiento a las necesidades individuales.

Palabras claves: Artes marciales; comportamiento humano; autorregulación emocional; enfoque fenomenológico.

Abstract: *This study analyzes the impact of martial arts practice on human behavior from a qualitative approach. Its aim was to identify the positive and negative effects of such practice on emotional self-regulation, aggressiveness, confidence, and social skills of practitioners. The methodology included semi-structured interviews with seven martial arts instructors with diverse trajectories, whose testimonies were analyzed through a phenomenological approach. The results show that martial arts foster discipline, emotional self-regulation, and personal security, while simultaneously enhancing social interaction and mental clarity. However, risks associated with ego, poorly managed aggressiveness, and the possibility of dropout due to pain or frustration are observed. The instructor's role and the approach of the discipline (traditional or competitive) emerge as mediating factors in these effects. It is concluded that martial arts constitute an effective tool for personal and social development, provided that ethical aspects are considered and training is adapted to individual needs.*

Keywords: *Martial arts; human behavior; emotional self-regulation; phenomenological approach.*

Introducción

El estudio de las artes marciales ha cobrado un creciente interés en el ámbito científico debido a su impacto integral sobre la salud física, mental y social de los practicantes. Estas disciplinas, más allá de su dimensión competitiva, ofrecen un espacio de exploración en el que convergen el control emocional, la conducta ética y el desarrollo de la personalidad.¹ Desde enfoques basados en mindfulness hasta intervenciones estructuradas en contextos escolares o

¹ Tobias Blomqvist Mickelsson and P. Stylin, "Integrating Rough-and-Tumble Play in Martial Arts: A Practitioner's Model," *Frontiers in Psychology* 12 (2021), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.731000>; Lilach Zvi and Noa Lavi, "Aggression Among Martial Arts Practitioners: A Comparative Study and an Investigation into the Role of Personality Traits and Self-Control in Reducing Aggression," *International Journal of Sport and Exercise Psychology* (2025), <https://doi.org/10.1080/1612197X.2025.2481416>.

comunitarios, las artes marciales se presentan como herramientas relevantes para la investigación psicológica, educativa y social.²

La práctica de artes marciales ha sido objeto de estudio en diversas disciplinas científicas debido a su influencia en distintos aspectos del comportamiento humano. En este contexto, la práctica de artes marciales se presenta como una variable independiente que se manifiesta a través de una variedad de disciplinas con enfoques físicos, filosóficos y emocionales.³ Esta práctica, que varía según la modalidad y el enfoque, tiene implicaciones profundas en la conducta de los individuos, abordando desde aspectos emocionales y sociales hasta los componentes más físicos y cognitivos de la personalidad.

La disciplina inherente a las artes marciales parece jugar un papel fundamental en la gestión de las emociones, ya que se ha observado que los practicantes experimentan una mejora significativa en su capacidad para gestionar el estrés, la ansiedad y las emociones negativas.⁴ Este proceso es mediado por el sentido de control, el cual se fortalece a medida que los practicantes aprenden a enfrentar adversidades tanto físicas como emocionales durante su entrenamiento.⁵ La capacidad de reinterpretar positivamente las adversidades es crucial para el rendimiento, y esta habilidad tiene efectos transversales que se extienden a la vida cotidiana, ayudando a los individuos a manejar mejor los desafíos fuera del dojo o gimnasio.

Entre los efectos más destacados de la práctica de artes marciales se encuentra su influencia positiva en la autorregulación emocional, el desarrollo de rasgos psicosociales y el fortalecimiento del sentido de control, lo cual se traduce en una mejor gestión de la ansiedad, el estrés y la impulsividad.⁶ Estas prácticas también han demostrado incidir en la personalidad, promoviendo

² Kristin Milligan et al., "Impact of Mindfulness Martial Arts Training on Neural and Behavioral Indices of Attention in Youth with Learning Disabilities and Co-occurring Mental Health Challenges," *Mindfulness* 10, no. 10 (2019), <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01161-3>; Ben Moore, Shaun Woodcock, and Dale Dudley, "Well-Being Warriors: A Randomized Controlled Trial Examining the Effects of Martial Arts Training on Secondary Students' Resilience," *British Journal of Educational Psychology* 91, no. 4 (2021), <https://doi.org/10.1111/bjep.12422>; Joanna N. Phung and Wendy A. Goldberg, "Mixed Martial Arts Training Improves Social Skills and Lessens Problem Behaviors in Boys with Autism Spectrum Disorder," *Research in Autism Spectrum Disorders* 83 (2021), <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2021.101758>.

³ Blomqvist Mickelsson and Stylin, "Integrating Rough-and-Tumble Play"; Moore, Woodcock, and Dudley, "Well-Being Warriors."

⁴ Hui Yang, Xiaoquan Wen, and Fangsheng Xu, "The Influence of Positive Emotion and Sports Hope on Pre-Competition State Anxiety in Martial Arts Players," *Frontiers in Psychology* 11 (2020), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01460>; Zvi and Lavi, "Aggression Among Martial Arts Practitioners."

⁵ Douglas A. Pires, Paulo A. Lima, and Ercília M. Penna, "Resilience in Mixed Martial Arts Athletes: Relationship Between Stressors and Psychological Protection Factors," *Cuadernos de Psicología Del Deporte* 19, no. 2 (2019), <https://doi.org/10.6018/cpd.340681>.

⁶ Domenico Di Corrado et al., "Mental Imagery and Stress: The Mediating Role of Self-Efficacy in Competitive Martial Arts Athletes," *Frontiers in Psychology* 16 (2025), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517718>; Yang, Wen, and Xu, "The Influence of Positive Emotion"; Zvi and Lavi, "Aggression Among Martial Arts Practitioners."

valores como la responsabilidad, la amabilidad y el autocontrol, especialmente en adolescentes.⁷ Adicionalmente, se ha observado una reducción de comportamientos violentos y agresivos en comparación con otros deportes de combate.⁸

La relación entre las artes marciales y el bienestar cognitivo y social también ha sido objeto de diversos estudios. En poblaciones infantiles con trastorno del espectro autista, por ejemplo, se ha documentado una mejora en las funciones ejecutivas y un fortalecimiento de las habilidades sociales cuando la práctica se realiza en contextos comunitarios.⁹ Por otra parte, la resiliencia, el autocontrol y la toma de decisiones éticas han sido potenciados en jóvenes y adultos mediante programas estructurados de artes marciales.¹⁰ Incluso se ha reportado un efecto positivo en el bienestar emocional de sobrevivientes de trauma y pacientes oncológicos pediátricos.¹¹

Además, se ha evidenciado que la práctica de artes marciales influye positivamente en la autoestima y el autoconcepto. Investigaciones han mostrado que la participación en actividades físicas, incluidas las artes

⁷ Hao Li, Chenxi Huang, and Xiaoping Wang, "The Theory and Empirical Study on the Promotion of Adolescents' Sound Personality Development Through Chinese Martial Arts Education," *Revista de Psicología Del Deporte* 34, no. 1 (2025): 92–101; Davide Lindell-Postigo et al., "Cross-Sectional Study of Self-Concept and Gender in Relation to Physical Activity and Martial Arts in Spanish Adolescents During the COVID-19 Lockdown," *Education Sciences* 10, no. 8 (2020), <https://doi.org/10.3390/educsci10080210>.

⁸ Katarzyna Kotorz and Krzysztof Sas-Nowosielski, "Aggression Dimensions Among Athletes Practising Martial Arts and Combat Sports," *Frontiers in Psychology* 12 (2021), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.696943>; Tong Xu et al., "The Effects of Self-Control on Bullying Behaviour Among Martial Arts Practicing Adolescents: Based on the Analyses of Multiple Mediation Effects," *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 22, no. 1 (2022), <https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2116470>.

⁹ Joanna N. Phung and Wendy A. Goldberg, "Promoting Executive Functioning in Children with Autism Spectrum Disorder Through Mixed Martial Arts Training," *Journal of Autism and Developmental Disorders* 49, no. 9 (2019): 3669–3684, <https://doi.org/10.1007/s10803-019-04072-3>; Phung and Goldberg, "Mixed Martial Arts Training Improves Social Skills and Lessens Problem Behaviors in Boys with Autism Spectrum Disorder," *Research in Autism Spectrum Disorders* 83 (2021), <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2021.101758>.

¹⁰ Ben Moore, Shaun Woodcock, and Dale Dudley, "Well-Being Warriors: A Randomized Controlled Trial Examining the Effects of Martial Arts Training on Secondary Students' Resilience," *British Journal of Educational Psychology* 91, no. 4 (2021), <https://doi.org/10.1111/bjep.12422>; Ioana Patenteu et al., "The Role of Psychological Resilience and Aggression in Injury Prevention Among Martial Arts Athletes," *Frontiers in Psychology* 15 (2024), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1433835>; Jacob A. Siedlik et al., "Change in Measures of Moral Function Following Acute Bouts of Marine Corps Martial Arts Training," *Stress and Health* 38, no. 3 (2022), <https://doi.org/10.1002/smi.3109>.

¹¹ Jennifer M. Evanski et al., "Smaller Hippocampal Volume Is Associated With Reduced Posttraumatic Stress Symptoms in Children With Cancer and Survivors Following a Brief Novel Martial Arts-Based Intervention," *Archives of Clinical Neuropsychology* 39, no. 2 (2024): 167–174, <https://doi.org/10.1093/arclin/acad056>; Michael Higgins et al., "It Literally Makes Me Feel Harder to Kill": A Qualitative Study of the Perceived Benefits of Recreational Martial Arts Practice Among Women Sexual Assault Survivors," *Sex Roles* 90, no. 9 (2024): 1285–1299, <https://doi.org/10.1007/s11199-024-01495-w>.

marciales, puede atenuar los efectos negativos de situaciones adversas, como el confinamiento por la pandemia de COVID-19, mejorando el autoconcepto de los adolescentes.¹² Estos hallazgos son consistentes con estudios que destacan que las artes marciales, por su estructura y filosofía, promueven rasgos de personalidad positivos como la responsabilidad, la amabilidad y la perseverancia.¹³ Este tipo de beneficios se relaciona con una mayor capacidad para manejar situaciones sociales complejas, así como con un aumento de la resiliencia en situaciones difíciles.¹⁴

En el ámbito social, la práctica de artes marciales también ha mostrado ser efectiva en la mejora de las funciones ejecutivas en ciertos grupos de personas, especialmente en niños con trastorno del espectro autista.¹⁵ Estos beneficios se extienden a la mejora de habilidades cognitivas y sociales, ya que los niños que practican artes marciales en un entorno comunitario pueden experimentar un fortalecimiento de sus capacidades para interactuar y tomar decisiones en conjunto con otros.¹⁶ Además, en contextos educativos, se ha demostrado que las artes marciales son una herramienta útil para fomentar el bienestar emocional de los estudiantes, promoviendo un ambiente de apoyo mutuo y cohesión grupal.¹⁷

Sin embargo, no todos los efectos de la práctica de artes marciales son positivos, y hay ciertos aspectos que merecen ser estudiados más a fondo. En primer lugar, algunos estudios han indicado que la práctica de artes marciales no siempre produce beneficios universales. Por ejemplo, un estudio que analizó la práctica de artes marciales en adultos mayores no encontró efectos significativos en la reducción del riesgo de caídas, lo que sugiere que la disciplina no necesariamente tiene los mismos efectos en todas las poblaciones.¹⁸ Este tipo de hallazgos resalta la importancia de contextualizar los beneficios de las artes marciales, ya que los resultados pueden variar según la edad, las condiciones físicas y el tipo de práctica.

¹² Davide Lindell-Postigo et al., "Cross-Sectional Study of Self-Concept and Gender in Relation to Physical Activity and Martial Arts in Spanish Adolescents During the COVID-19 Lockdown," *Education Sciences* 10, no. 8 (2020), <https://doi.org/10.3390/educsci10080210>.

¹³ Hao Li, Chenxi Huang, and Xiaoping Wang, "The Theory and Empirical Study on the Promotion of Adolescents' Sound Personality Development Through Chinese Martial Arts Education," *Revista de Psicología Del Deporte* 34, no. 1 (2025): 92–101.

¹⁴ Moore, Woodcock, and Dudley, "Well-Being Warriors."

¹⁵ Joanna N. Phung and Wendy A. Goldberg, "Promoting Executive Functioning in Children with Autism Spectrum Disorder Through Mixed Martial Arts Training," *Journal of Autism and Developmental Disorders* 49, no. 9 (2019): 3669–3684, <https://doi.org/10.1007/s10803-019-04072-3>.

¹⁶ Phung and Goldberg, "Mixed Martial Arts Training Improves Social Skills and Lessens Problem Behaviors in Boys with Autism Spectrum Disorder," *Research in Autism Spectrum Disorders* 83 (2021), <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2021.101758>.

¹⁷ Hilary A. Marusak et al., "Martial Arts-Based Curriculum Reduces Stress, Emotional, and Behavioral Problems in Elementary Schoolchildren During the COVID-19 Pandemic: A Pilot Study," *Mind, Brain, and Education* 16, no. 1 (2022): 5–12, <https://doi.org/10.1111/mbe.12307>.

¹⁸ Alice W. W. Ma et al., "Chinese Martial Art Training Failed to Improve Balance or Inhibit Falls in Older Adults," *Perceptual and Motor Skills* 126, no. 3 (2019): 389–409, <https://doi.org/10.1177/0031512518824945>

Además, es necesario abordar los aspectos negativos relacionados con la agresividad y los comportamientos impulsivos en algunas modalidades de artes marciales. Aunque se ha demostrado que la práctica de artes marciales puede disminuir la agresividad en algunos grupos, especialmente en mujeres y niños, también existe evidencia de que ciertos entrenamientos pueden estar vinculados a conductas más agresivas en otros contextos, especialmente en deportes de combate.¹⁹ La impulsividad y el consumo de sustancias también se han asociado con la práctica de deportes de combate, como lo sugieren estudios que muestran una prevalencia más alta de consumo de drogas como la cocaína entre peleadores profesionales, lo cual plantea interrogantes sobre los efectos negativos potenciales de estas prácticas en la salud mental y el comportamiento.²⁰

Otro aspecto importante para considerar es la vivencia de prácticas intensas y dolorosas en algunas artes marciales, lo que puede generar tensiones emocionales y psicológicas. Estas prácticas, que forman parte de la rutina en ciertas disciplinas, pueden tener un impacto negativo en los participantes, dependiendo de cómo se perciben estas experiencias.²¹ La falta de apoyo adecuado durante estos procesos puede generar conflictos de identidad no resueltos, lo que puede afectar la salud mental y el bienestar del practicante. Este fenómeno debería ser explorado con mayor profundidad, ya que el ambiente de entrenamiento y la relación entre entrenador y alumno juegan un papel crucial en el manejo de estas tensiones emocionales.

Se debe prestar atención a la relación entre la práctica de artes marciales y el comportamiento ético. El entrenamiento en artes marciales, especialmente en programas militares o de alto rendimiento, puede influir en la toma de decisiones éticas bajo condiciones de alta presión.²² Esta capacidad de tomar decisiones rápidas y efectivas en situaciones extremas puede tener consecuencias tanto positivas como negativas, dependiendo de las circunstancias en las que se apliquen las habilidades adquiridas.

Estudiar estos efectos es importante no solo por sus beneficios individuales, sino también por las implicaciones sociales que conlleva.²³ Las prácticas

¹⁹ Katarzyna Kostorz and Krzysztof Sas-Nowosielski, "Aggression Dimensions Among Athletes Practising Martial Arts and Combat Sports," *Frontiers in Psychology* 12 (2021), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.696943>.

²⁰ Leslie Young et al., "Cocaine History and Impulsiveness in Professional Boxers and Mixed Martial Arts Fighters," *American Journal on Addictions* 33, no. 1 (2024): 92–95, <https://doi.org/10.1111/ajad.13479>.

²¹ Cathal M. Kavanagh et al., "Positive Experiences of High Arousal Martial Arts Rituals Are Linked to Identity Fusion and Costly Pro-Group Actions," *European Journal of Social Psychology* 49, no. 3 (2019): 461–481, <https://doi.org/10.1002/ejsp.2514>.

²² Jacob A. Siedlik et al., "Change in Measures of Moral Function Following Acute Bouts of Marine Corps Martial Arts Training," *Stress and Health* 38, no. 3 (2022), <https://doi.org/10.1002/smi.3109>.

²³ Teemu Pauha and Noora Ronkainen, "'Strong and Courageous' but 'Constantly Insecure': Dialogical Self Theory, Intersecting Identities, and Christian Mixed Martial Arts," *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health* 14, no. 3 (2022): 428–443, <https://doi.org/10.1080/2159676X.2021.1937297>.

marciales fomentan la construcción de comunidad, el desarrollo de la motivación autónoma y la resolución de conflictos identitarios en los atletas.²⁴ Asimismo, se han identificado limitaciones en algunos resultados esperados, como la reducción del riesgo de caídas o el impacto en todos los indicadores de control atencional, lo que subraya la necesidad de seguir evaluando críticamente estos programas mediante estudios con mayor rigor metodológico.²⁵

En este contexto, el presente estudio tiene como objetivo identificar los efectos que la práctica de artes marciales puede tener sobre el comportamiento humano. Se busca destacar, en primer lugar, los aspectos positivos como la mejora en la autorregulación emocional, el incremento del autocontrol, la disminución de la agresión y el desarrollo de habilidades sociales. No obstante, también se abordan potenciales efectos negativos o limitaciones, como la posibilidad de fomentar actitudes de dopaje en contextos competitivos²⁶ o de crear conflictos sobre la identidad que no se resuelven si no hay un apoyo adecuado.²⁷ Comprender esta dualidad permitirá avanzar hacia una implementación más eficaz y ética de las artes marciales en distintos entornos.

Metodología

La investigación se enmarca en el enfoque cualitativo. Esto permite una exploración profunda y detallada de las percepciones, significados y experiencias de los participantes, buscando comprender el cómo y el por qué de un fenómeno. A diferencia de los enfoques cuantitativos que buscan medir y generalizar, el enfoque cualitativo busca la riqueza del detalle y la comprensión contextualizada. Las entrevistas fueron grabadas en audio para su posterior transcripción, facilitando el análisis.

El diseño utilizado para la investigación fue el fenomenológico. Este diseño se centra en describir e interpretar las estructuras esenciales de las experiencias

²⁴ X. Cao and H. Lyu, "Motivational Drivers and Sense of Belonging: Unpacking the Persistence in Chinese Martial Arts Practice Among International Practitioners," *Frontiers in Psychology* 15 (2024), <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1403327>; Gemma Healey et al., "'Martial Arts Crossed Over Into the Rest of My Life': A Qualitative Exploration of Australian Practitioners' Experiences of Martial Arts and Combat Sports on Wellbeing," *Journal of Community and Applied Social Psychology* 35, no. 1 (2025), <https://doi.org/10.1002/casp.70035>.

²⁵ Ma et al., "Chinese Martial Art Training Failed"; Thomas Meixner et al., "Delivery of Integra Mindfulness Martial Arts in the Secondary School Setting: Factors That Support Successful Implementation and Strategies for Navigating Implementation Challenges," *School Mental Health* 11, no. 3 (2019), <https://doi.org/10.1007/s12310-018-9301-4>; Ben Moore, Dale Dudley, and Shaun Woodcock, "The Effects of Martial Arts Participation on Mental and Psychosocial Health Outcomes: A Randomised Controlled Trial of a Secondary School-Based Mental Health Promotion Program," *BMC Psychology* 7, no. 1 (2019), <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0329-5>.

²⁶ Maria Petrou et al., "Doping Behaviour in Mixed Martial Arts Athletes: The Roles of Social Norms and Self-Regulatory Efficacy," *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 20, no. 4 (2022), <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1948587>.

²⁷ Pauha and Ronkainen, "'Strong and Courageous.'"

vividas por un grupo de personas en relación con un fenómeno particular. En este caso, el fenómeno de interés es la práctica de artes marciales y su incidencia en el comportamiento de los practicantes. El diseño fenomenológico busca capturar la esencia de la experiencia, tal como es vivida y comprendida por los participantes.

Los participantes en este estudio fueron siete artistas marciales. La selección de los entrevistados fue cuidadosamente realizada basándose en su experiencia y el potencial de sus contribuciones para el estudio. Se buscó incluir individuos con trayectorias significativas en la práctica de artes marciales, incluyendo aquellos con roles de instructor. Para contextualizar a los participantes, la Tabla 1 presenta el perfilamiento basado en las respuestas.

Tabla 1

Perfil de los facilitadores

ID	Tiempo y Artes Marciales Practicadas	Ocupación Actual	Motivaciones
P1	24 años de práctica, 3 años de instructor Jujitsu tradicional japonés	Odontólogo Instructor de Jujitsu	Inicial: Dolor por separación del hermano, mantenerse unidos en el arte. Actual: Disciplina, constancia, superación personal, abordar mejor problemas, lucidez.
P2	Informalmente: Toda la vida Formalmente: Aproximadamente 32 años Kung fu, Karate, Jujitsu	Instructor de arte marcial no deportivo, consultor, trabaja en empresa de tecnología	Inicial: Gusto por las artes marciales, tíos practicaban Kung Fu Actual: Estilo de vida
P3	15 años de práctica Karate, Box, Jujitsu, Judo	Profesor Universitario. Subdecano	Inicial: Ser más fuerte, saber pelear. Actual: Autocontrol, estar preparado, dominar pulsiones/emociones, sentirse seguro, preparación física
P4	Alrededor de 20 años practicando. Taekwondo, Bujinkan	Inspector de riesgos, instructor	Inicial: A él y a su padre le gustaban las artes marciales. Actual: Enfocarse en ser instructor, aprender más enseñando, ampliar horizontes marciales
P5	Alrededor de 50 años de práctica Karate, Judo, Bujinkan	Diseñador, Consultor de marketing estratégico, trabaja en empresa de tecnología, instructor de artes marciales	Inicial: Aprender a defenderse porque perdió una pelea Actual: Ecuanimidad mental, calma mental, entenderse a sí mismo y la vida
P6	15 años de práctica Jujitsu tradicional, Box	Madre, directora de proyectos	Inicial: Admiración, gusto de ver lo que podían hacer otras personas. Actual: Estilo de vida

P7	39 años de práctica Judo, Jujitsu	Coordinador/Gerente de proyectos en telecomunicaciones, instructor artes marciales	Inicial: Por defensa personal dado que era pequeño Actual: Estilo de vida
----	--------------------------------------	--	---

Fuente: Elaboración propia

Aunque la muestra es pequeña ($n=7$), el muestreo fue intencional y orientado a participantes con experiencia extensa. El acceso a los participantes se obtuvo debido a las conexiones del autor producto de la propia práctica de artes marciales en los países en los que residen los participantes. Se alcanzó saturación teórica cuando las últimas dos entrevistas no aportaron códigos o categorías nuevas.

La recolección de datos se realizó mediante entrevistas semi-estructuradas individuales. Este método permitió al entrevistador seguir una guía de preguntas predefinida, al tiempo que ofrecía la flexibilidad necesaria para explorar a fondo temas emergentes y profundizar en las experiencias particulares de cada participante.

Las entrevistas se realizaron a través de la plataforma Zoom e incluyó la participación de artistas marciales domiciliados en Ecuador, Perú y Estados Unidos. Se debe destacar que los contextos culturales pueden condicionar la expresión del ego, la competitividad y la percepción del instructor. No obstante, el instructor entrevistado con domicilio en Estados Unidos es originario de El Salvador, lo que permitiría integrar a todos los facilitadores como latinoamericanos. Sin embargo, dada la potencial heterogeneidad cultural, la generalización debe hacerse con cautela.

El análisis de los datos se realizó con apoyo de NotebookLM. Se empleó la herramienta para generar propuestas iniciales de códigos y visualizar co-ocurrencias. Todos los resultados sugeridos por NotebookLM fueron revisados manualmente por el investigador; las decisiones definitivas de codificación se tomaron tras revisión conjunta con tres de los entrevistados. El *prompt* utilizado en NotebookLM se muestra en el Apéndice A. El objetivo del análisis fue identificar patrones, percepciones comunes y las estructuras esenciales de la experiencia vivida por los artistas marciales en relación con el impacto de la práctica en el comportamiento personal y de los alumnos. Se prestó especial atención a las diferencias percibidas entre enfoques tradicionales y deportivos, así como el rol crucial del instructor.

El proceso del análisis de las entrevistas siguió cinco pasos: (1) verificación y limpieza de transcripciones; (2) lectura inmersiva de cada entrevista; (3) codificación abierta apoyada por NotebookLM, seguida de revisión manual; (4) agrupamiento de códigos según criterios de similitud semántica y frecuencia; (5) refinamiento en reuniones a través de la metodología de *member checking*.

En cuanto a los aspectos éticos del estudio, se aseguró la confidencialidad y el anonimato de los participantes. Se les informó sobre el propósito de la investigación y el uso de la grabación, obteniendo su consentimiento para participar. Se garantizó que la información proporcionada sería utilizada únicamente con fines de investigación académica y que sus nombres no serían revelados.

Todo el material fue codificado por el investigador. Para mejorar la fiabilidad del estudio se implementaron reuniones de revisión con dos practicantes de artes marciales que revisaron los códigos y categorías generadas, sin proporcionarse acceso a las transcripciones de las entrevistas debido a restricciones por confidencialidad. Las transcripciones de las entrevistas, así como la metodología utilizada, contaron con la revisión de una investigadora especializada en estudios cualitativos domiciliada en Lima, Perú.

Es importante reconocer que el autor es practicante de artes marciales tradicionales (14 años), lo que aportó conocimiento de campo y acceso a participantes, pero también un potencial sesgo interpretativo. Para mitigarlo: (1) las citas se presentaron textualmente; y, (2) se contó con la revisión del trabajo por parte de un investigador cualitativo ajeno a la práctica de artes marciales.

Resultados

Las entrevistas fueron transcritas y se trabajaron con análisis formal y soporte de la aplicación NotebookLM. Como punto de partida se obtuvieron los conceptos que destacaron de las entrevistas a través del análisis de códigos emergentes que se observan en la Tabla 1.

Tabla 1

Códigos emergentes

Código	Frec.	Ejemplo tomado de la entrevista
Rol del instructor (Guía y formación)	8	"El rol del maestro es realmente ser el guía, el maestro no solo enseña a dar golpes, sino que el maestro debe ser un guía para el alumno, no solo en la parte marcial, sino en la parte emocional, en la parte psicológica, en la parte de valores"
Prácticas intensas/dolorosas	8	"Las artes marciales duelen y mucho. Todos te proyectaban 100 veces porque llegabas tarde. Eso te dolía."
Diferencia tradicional vs deportiva	7	"El arte marcial deportivo, con el tiempo, ha hecho que el arte marcial como tal pierda un poco de valor marcial."
Control de la agresividad / Evitar el conflicto	6	"... dejan de buscar esa necesidad de pelear o de querer defenderse."
Autorregulación emocional y madurez	6	"... mi carácter se reguló bastante. Empecé a pensar antes de romper las cosas"

Complemento/Reemplazo de terapia	6	"... Yo pienso que puede. Había puesto 3 escenarios, no podría reemplazar, complementar o interferir. Pienso que sí puede ser reemplazado por un tratamiento psicológico."
Superación personal / Disciplina y constancia	5	"Hoy en día entreno por un tema de disciplina... Para mi superación personal."
Problemas de ego / Sentimiento de superioridad	5	"... el tema del ego es un tema que es complicado de conversarlo porque la línea es tan fina que tanto como el que explica podría incluso caer dentro de esa misma línea del ego"
Habilidades sociales y camaradería	5	"Tú no llegas a conocer a una persona hasta que entrenas, peleas, combates con ella... El combate en artes marciales llega a ser una conversación del alma."
Aprender a pelear	4	"Mi motivación principal cuando tenía 16 años, como todo muchacho, peleón era. Aprender a pelear."
Aumento de seguridad y confianza	4	"... el cambio que se nota es un cambio en cuanto a lo primero, lo de reafianzarse y a sentirse más seguros de sí mismo"
Lucidez mental / Habilidades cognitivas	4	"... me da esa lucidez y la verdad es que viendo muchos aspectos de la práctica. Sí, los puedes traducir a la vida cotidiana."

Fuente: Elaboración propia

En las entrevistas se destaca la importancia de la disciplina y la constancia, así como la búsqueda de la superación personal y el desarrollo de la capacidad de abordar mejor los problemas diarios. Se considera a la disciplina como un aspecto clave que conduce a la autorregulación. Este aspecto se destacó, especialmente para artes marciales tradicionales.

Derivándose de lo anterior, el segundo aspecto mencionada corresponde a la autorregulación emocional y el autocontrol: Existe un consenso en que las artes marciales contribuyen a la autorregulación. Se menciona que con el tiempo, los practicantes aprenden a dominar sus propios impulsos y emociones, pasando de un desborde inicial de energía a un mayor autocontrol. Este desarrollo está vinculado al aprendizaje de la humildad. Los facilitadores reconocen una relación directa entre el arte marcial y la autorregulación emocional a través de

la disciplina y el manejo de emociones dentro y fuera del espacio de entrenamiento. Esto se describe como un control psicológico que permite evitar peleas innecesarias y controlar la ira, manteniendo la calma bajo presión. En una entrevista se enfatizó el efecto directo en ese participante, quien se reconocía como antes temperamental y que encontró en el entrenamiento una forma de canalizar frustraciones y controlar su ira.

Por otro lado, la práctica de artes marciales aumenta la confianza y la seguridad: La práctica parece fortalecer la seguridad en sí mismo. Facilitadores con mayor experiencia consideran que la seguridad es lo primero que otorga el arte marcial, acompañado de la confianza y la valoración personal. Estos aspectos potencian habilidades sociales y adaptabilidad.

Las artes marciales fomentan la interacción social y la capacidad de adaptación. Los facilitadores han visto mejoras en habilidades sociales, con estudiantes retraídos volviéndose más extrovertidos y chicas calladas volviéndose más amigueras. La práctica constante facilitando la interacción y el trabajo en grupo. Un entrevistado describió al combate como una "conversación del alma" que genera camaradería y un nivel de amistad diferente. Puede considerarse también una excelente terapia para personas con baja autoestima o introvertidas, ayudándoles a desarrollarse socialmente. La madurez emocional y la autorregulación adquiridas hacen a las personas más socialmente adaptativas.

En otro contexto, la práctica de artes marciales mejora las habilidades cognitivas y genera lucidez mental. Desde la perspectiva psicológica, el arte marcial, al ser un ejercicio completo, potencia la neuroplasticidad y la neurogénesis, mejorando la memoria y la conexión prefrontal, lo que influye en la autorregulación. En otras palabras, se mejora la inteligencia y permite el aprendizaje de anatomía, fisiología, control de la respiración, control del dolor, control de reacciones instintivas, mejora de la atención y observación del entorno.

Durante las entrevistas, la humildad fue un tema recurrente, especialmente ligado a la influencia del instructor. El profesor modela la humildad. Aunque algunos estudiantes llegan con ego al dojo, se vuelven más humildes al comprender el arte. Una experiencia de humillación en una competencia, según uno de los facilitadores, sirvió para enseñar humildad a practicantes con mala actitud. El arte permite encontrar un camino y respuestas a preguntas existenciales de quien lo practica. Uno de los entrevistados señaló que visto practicantes que llegan sin rumbo, encontrar respuestas sobre su camino de vida a través de los hábitos, la lucidez mental y la interacción con otros en el dojo.

El último aspecto positivo para destacar es el manejo de la ira y reducción de la violencia. La práctica ayuda a gestionar la ira y a evitar conflictos. Personas con problemas de ira o violencia intrafamiliar tienden a volverse más racionales y abiertas al diálogo. Uno de los instructores entrevistados destacó que es "imposible que una persona se vuelva más agresiva entrenando artes marciales", sino lo contrario, adquieren autocontrol.

La práctica de artes marciales, aunque generalmente se asocia con efectos positivos como disciplina y autocontrol, conlleva una serie de riesgos y aspectos negativos observados por instructores y practicantes. Estos incluyen el posible aumento de la agresividad, la lucha constante contra el ego, y la dificultad emocional que presentan las prácticas inherentemente dolorosas e intensas.

En ciertos casos, la práctica de artes marciales puede generar efectos negativos en el comportamiento, como el aumento de la agresividad o la impulsividad. Un patrón observado es que algunos alumnos no logran adaptarse favorablemente y terminan utilizando el arte marcial de manera inadecuada para actos de violencia fuera del dojo, incluso por razones banales, como un insulto.

El facilitador P1, por ejemplo, señaló que ha observado casos de expulsiones debido a la violencia cuando los alumnos infringen la norma de que las técnicas solo deben usarse cuando la vida corre peligro o en defensa propia. Esta preocupación se extiende a las prácticas deportivas, donde el facilitador P3 notó que en el Judo competitivo, algunos individuos "más bruscos, más rudos" disfrutaban de golpear a los novatos que no sabían, reforzando su agresividad. En entornos enfocados en la competencia, la gente puede reforzar su agresividad y creerse superiores. Si bien el arte marcial no causa agresividad, la confianza ganada con las técnicas puede hacer que algunos se sientan superiores y busquen peleas.

La agresividad puede reforzarse cuando los practicantes ganan confianza a través de las técnicas aprendidas y empiezan a sentirse superiores. En estos casos, la persona puede pensar: "Ahora yo sé más, me siento más fuerte. Ahora yo puedo pelear con cualquiera". Este riesgo es mayor cuando el enfoque de la disciplina se pierde, especialmente en tendencias modernas como las MMA (Mix Martial Arts), donde la gente se enfoca en competir y en usar las técnicas como herramienta para agredir a quien se cruce en su camino, descuidando la humildad. De hecho, existe el riesgo de que el arte marcial contribuya a "crear un arma potencial". El instructor P2 señaló que, si un practicante ya tiene una patología mental, el arte marcial no es una herramienta mágica que lo curará. El rol del instructor es crucial, pues deben saber identificar estos patrones de falta de "control personal" desde un principio.

Por otro lado, se debe reconocer el problema del ego: El ego es identificado como una dificultad importante, especialmente en niveles avanzados. El ego es un comportamiento negativo muy común y extenso dentro del camino marcial. Esta problemática es especialmente notoria y difícil de conversar entre los practicantes de cinturones avanzados (cinturones negros en adelante). En este nivel, la línea entre el ego y el juicio correcto es tan fina que a veces el mismo profesor se pone a dudar sobre si está juzgando bien.

Se describe al ego como un tema "muy extenso y complicado", que afecta tanto a alumnos como a instructores. El enfoque en el trabajo personal puede volverse "demasiado egoísta". El ego juega un papel fundamental y es común

observar personas de niveles altos que no han logrado dominar su ego o ira. La agresividad y el ego pueden generar conflictos internos y entre practicantes. Un entrevistado relata haber visto practicantes que parecían disfrutar lesionando a los principiantes. El problema no se limita a los alumnos; P1 compara la situación con la política: cuando alguien tiene poder o maneja gente, es "difícil que no se te suba... el poder a la cabeza". Esto puede llevar a que los instructores se vuelvan un poco imprudentes e inflexibles, sin aceptar otros puntos de vista, actuando como si nunca se equivocaran.

Mantener la humildad es una parte importante del arte marcial tradicional japonés, donde existen principios que exhortan a los practicantes de todos los niveles a mantenerse como si fueran un humilde cinturón blanco. Sin embargo, la llegada al cinturón negro y el avance posterior suelen exponer conductas que las personas han ocultado. P2, al recordar su juventud como cinturón negro, mencionó que su maestro se empeñaba tanto en darles entrenamiento físico y mental intenso para lidiar con la palabra ego. P6 también observó que, aunque las artes marciales tradicionales están diseñadas para la superación personal ("ser mejor que lo que fui yo ayer"), la búsqueda de reconocimiento, como ganar medallas y recibir aplausos, tiende a "alimentar su ego".

Las artes marciales, en especial las tradicionales, suelen incluir prácticas intensas y físicamente dolorosas. En los sistemas tradicionales, este entrenamiento rígido históricamente carecía de acompañamiento emocional o psicológico. P1, P4, P5 y P7 concuerdan en que en sus inicios la clase era como un servicio militar, y al sensei "le daba igual. Los sentimientos del alumno". P1: "Ejemplo de esta inflexibilidad es que antes no se permitía a nadie salir del tatami, ni siquiera para tomar agua, hasta que la clase terminara". P3 señala que la exposición constante a dolores, golpes y caídas puede ser un factor por el que un gran porcentaje deje de practicar, lo que explica por qué la población que entrena artes marciales es un porcentaje mínimo.

A pesar del dolor, los practicantes que continúan suelen adaptarlo en beneficio de su bienestar emocional. P2 y P5 explican que el artista marcial está "acostumbrado a sufrir" y el continuo camino de "sacrificio, dolor, éxitos, fracasos" es lo que los prepara para los momentos difíciles de la vida. El dolor es visto por algunos como una parte necesaria para el crecimiento. P5 afirma que, si uno va a entrenar artes marciales y no quiere que le duela, debería ir a entrenar ajedrez, ya que las artes marciales fueron desarrolladas para la guerra y "desaparecer al enemigo". P4 también mencionó que el dolor los hace más fuertes y les ayuda a "cambiar la perspectiva sobre el tema del dolor" para estar psicológicamente más acostumbrados a los conflictos. Aquellos que se quedan y persisten a pesar de los moretones y el dolor "están felices", lo que sugiere un factor psicológico particular que se selecciona en el proceso.

La naturaleza físicamente exigente y a veces dolorosa de la práctica puede llevar a que las personas abandonen. Un porcentaje mínimo de la población practica artes marciales y mucha gente abandona después de la primera clase por dolor o lesión.

Finalmente, se mencionó que la práctica de artes marciales, bajo ciertas condiciones, podría interferir con tratamientos psicológicos. Esta situación adversa depende de múltiples factores, incluyendo el instructor, el practicante, la metodología del arte marcial ("el camino") y la patología específica del individuo. Un riesgo significativo surge si el arte marcial enseña técnicas o filosofías que contradicen directamente los objetivos de la terapia. Por ejemplo, en el caso de un practicante que está en tratamiento por violencia o agresividad, un instructor que fomente prácticas dañinas, como si el profesor ordenara "acuchillar gallinas" para entrenar, podría interferir gravemente con el proceso terapéutico del alumno. Adicionalmente, la preocupación de algunos psicólogos es que enseñar artes marciales a pacientes con dificultades en el control de impulsos les proporciona "herramientas para dañar al otro", lo que podría sabotear la rehabilitación y, en última instancia, conllevar el riesgo de "crear un arma potencial" si el alumno ya es violento.

La naturaleza de la interferencia también está intrínsecamente ligada al trauma y la patología que el practicante intenta superar. En el caso de personas que han sufrido abuso físico, ciertas técnicas marciales, como ver un puño lanzarse hacia ellos o ser sujetados del cuello (para practicar una liberación), pueden generar miedo y, por ende, interferir negativamente con su tratamiento psicológico. Asimismo, si el practicante sufre de una patología grave o un trauma mayor—como alcoholismo, baja autoestima, o trauma por haber presenciado un asesinato— el arte marcial por sí solo no puede sustituir la terapia psicológica. De hecho, P7 señala que, en casos de patologías muy complejas, como la esquizofrenia en niveles altos, podría no ser una buena idea que el individuo aprenda ciertas técnicas, lo que subraya cómo el nivel y tipo de diagnóstico determinan si la práctica interfiere o no. Aunque la práctica intensa y el dolor asociado hacen que un gran porcentaje de personas dejen el entrenamiento, la capacidad de la disciplina marcial para complementar el tratamiento psicológico dependerá de la correcta identificación y manejo de estos factores de riesgo por parte del instructor.

Los códigos identificados se agruparon según su relación para la identificación de categorías emergentes, las cuales se asociaron a las variables de investigación. Las categorías y su relación con las variables se observan en la Tabla 2.

Tabla 2

Categorías emergentes

Variable	Categoría Emergente	Códigos Emergentes
Práctica de artes marciales	Motivación en la práctica	Aprender a pelear Superación personal / Disciplina y constancia
	Factores Mediadores de la Práctica	Rol del instructor (Guía y formación) Diferencia tradicional vs deportiva

	Características del Entrenamiento	Prácticas intensas/dolorosas
	Intervención y Apoyo en Salud Mental	Complemento/Reemplazo de terapia
Cambio en el comportamiento	Regulación Emocional y Control	Autorregulación emocional y madurez Control de la agresividad / Evitar el conflicto
	Desarrollo Personal Positivo	Aumento de seguridad y confianza Habilidades sociales y camaradería Lucidez mental / Habilidades cognitivas
	Efectos Comportamentales Negativos	Problemas de ego / Sentimiento de superioridad

Fuente: Elaboración propia

Discusión

El análisis de las entrevistas sugiere que la práctica de artes marciales tiene una incidencia significativa en el comportamiento de las personas, manifestándose tanto en cambios positivos como, en algunos casos, negativos. La naturaleza y el grado de estos cambios parecen estar fuertemente mediados por varios factores, siendo el rol del instructor y el enfoque del arte marcial recurrentes en los testimonios.

El rol del instructor/maestro es considerado fundamental. En palabras de uno de los instructores entrevistados, "todo depende netamente de tu instituto, de tu Sensei, de tu profesor, de quien te guíe", ya que es un camino en el que uno puede perderse fácilmente. Los entrevistados coinciden en la importancia del instructor y la filosofía que inculca, tanto la escuela como el sistema. El instructor tiene el rol de guiar, identificar problemas en los alumnos y saber manejar conflictos.

Otro aspecto importante es el enfoque del arte marcial. La distinción entre enfoques es crucial. Se debe diferenciar entre artes marciales deportivas, enfocadas en competencia y superación física/mental; y tradicionales, que cultivan disciplina, honor y valores. Algunos instructores entrevistados sugieren que el enfoque deportivo puede hacer que el arte pierda "valor marcial" al priorizar ganar sobre otros aspectos. El enfoque tradicional se centra más en la defensa personal y el control.

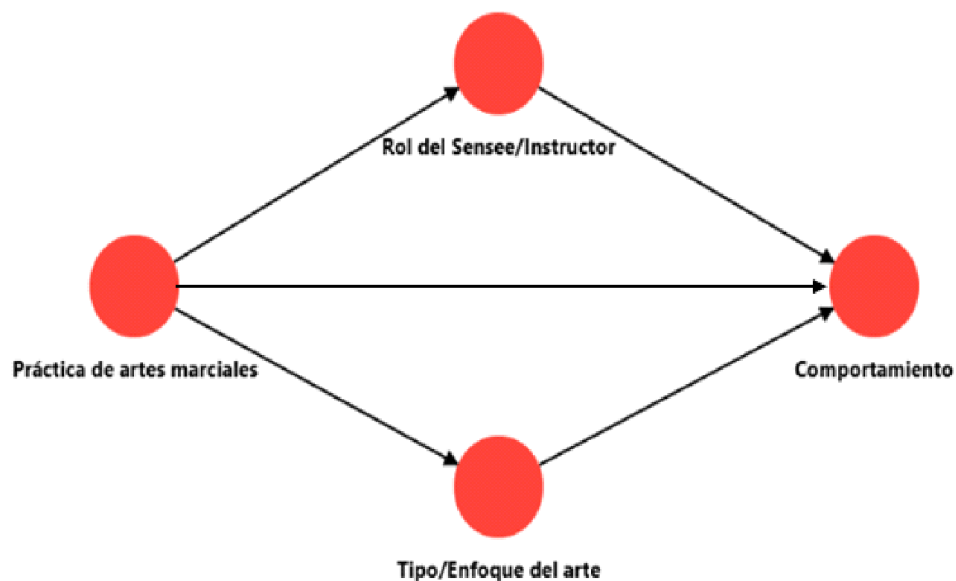
A pesar de la incidencia del instructor y el enfoque del arte, se debe reconocer que existen características propias del practicante. Los resultados también dependen de cada individuo. Se sugiere que el arte marcial no cura patologías mentales y que los "fantasmas" mentales dependen netamente de la persona. No todas las personas tienen la capacidad de control personal, y esto puede

verse desde el principio, aunque el instructor debe intentar trabajar con ellos. Ciertas predisposiciones de personalidad, como rasgos relacionados con la neurosis, pueden influir en quién se adapta y permanece en la práctica. Para ello, el tiempo de práctica y la madurez son esenciales. Los cambios conductuales, como la autorregulación, se desarrollan con el tiempo y la madurez del practicante. Con el tiempo, las artes marciales se convierten en un estilo de vida.

El análisis de las entrevistas, categorías identificadas y posibles relaciones, permiten el planteamiento de un modelo teórico para futuras investigaciones; el cual se presenta en la figura 1.

Figura 1

Modelo propuesto



Fuente: Elaboración propia

El modelo propuesto postula que la práctica de artes marciales (Variable Independiente, VI) ejerce una incidencia directa sobre el comportamiento del practicante (Variable Dependiente, VD). La evidencia de las entrevistas confirma que la inmersión en estas disciplinas produce cambios conductuales notables, tanto en la esfera positiva como en la negativa. Los practicantes que mantienen la constancia reportan el desarrollo de la autorregulación emocional y una profunda madurez emocional. Por ejemplo, algunos alumnos logran centrar y controlar la ira y el enojo, mientras que el entrenamiento se traduce en una "lucidez mental" (P1) y un hábito positivo que ayuda a abordar mejor los problemas cotidianos. El artista marcial, al estar "acostumbrado a sufrir" (P2) y lidiar con el "sacrificio, dolor, éxitos, fracasos," se prepara para enfrentar los momentos difíciles de la vida. A nivel social y cognitivo, se observan mejoras en las habilidades sociales, especialmente en personas retraídas o con baja autoestima; un desarrollo de la intuición; y el reforzamiento de la seguridad personal.

No obstante, la VI también puede generar efectos indeseados en la VD, justificando la necesidad de variables mediadoras. Se han observado casos de aumento de agresividad o impulsividad, especialmente si el alumno utiliza el arte de manera inadecuada para actos de violencia fuera del dojo por razones banales, resultando incluso en expulsiones. Asimismo, la práctica y el avance exponen problemas de ego, un comportamiento común y extenso que puede llevar a algunos practicantes a sentirse superiores, pensando: "Ahora yo sé más, me siento más fuerte. Ahora yo puedo pelear con cualquiera" (P7). Esta dualidad en los resultados justifica la introducción de las variables mediadoras, ya que la práctica marcial por sí misma no es intrínsecamente mala, sino que el resultado favorable depende de "si se lo lleva de la manera correcta" (P3).

Las variables mediadoras —el rol del instructor/sensei y el tipo o enfoque del arte (tradicional o deportivo)— son fundamentales para explicar la varianza en el comportamiento del practicante (VD), actuando como filtros que determinan si la práctica (VI) tiene impactos positivos o negativos. El instructor es identificado como la guía esencial en el camino marcial, siendo crucial para que el alumno no se "pierda". La filosofía y el enfoque del instructor son determinantes. Por ejemplo, si el profesor "no es el adecuado," el arte marcial no generará un resultado favorable, incluso si el arte es bueno. P3 menciona cómo la agresividad se refuerza en entornos competitivos cuando el profesor "no regula bien su clase" y permite que los individuos "más bruscos" disfruten de golpear a los novatos. En contraste, un buen instructor debe ser capaz de identificar patrones de falta de "control personal" o tendencias violentas en un alumno para poder guiarlo y trabajarlo, asumiendo el riesgo de "crear un arma potencial" versus la oportunidad de mejorar la vida de la persona. P5 incluso afirma que, más importante que el arte marcial en sí, es "quién te lo está enseñando".

El enfoque de la disciplina es clave en la mediación del impacto. Las artes marciales deportivas se centran en la competencia, la venta, el marketing, y ganar, lo que puede llevar a que la "marcialidad pase a segundo plano". El enfoque deportivo se centra en la superación física y mental a un nivel distinto, mientras que las artes tradicionales se enfocan en una formación tanto interior como exterior. Los practicantes tradicionales buscan la superación personal y no el reconocimiento externo o las medallas, las cuales tienden a "alimentar su ego". Además, el tradicionalismo fomenta códigos y máximas que buscan cultivar el espíritu y potencializar los valores. Por ejemplo, un arte marcial tradicional, al usar técnicas diseñadas para dañar, no puede practicarse con la misma "mentalidad de juegos" que una deportiva, lo que fomenta el desarrollo de personalidades y habilidades diferentes. Los efectos negativos, como la frustración y el ego, se perciben más comúnmente en el contexto deportivo.

El modelo propuesto se justifica puesto que la práctica de artes marciales modifica el comportamiento, pero el resultado, la mejora conductual versus la aparición de efectos negativos como la agresividad o el ego; está condicionado por la guía ética del instructor y el foco filosófico/competitivo del arte marcial practicado.

Conclusiones

El modelo planteado analiza el rol del instructor y el rol del enfoque del arte como mediadores del efecto de la práctica de artes marciales sobre el comportamiento. Las entrevistas incluyeron una pregunta sobre la posibilidad de que las artes marciales reemplacen, complementen o interfieran con un tratamiento psicológico, la mayoría de los facilitadores coinciden en sus respuestas. La práctica de artes marciales puede complementar un tratamiento psicológico. Complementar es "totalmente" posible, especialmente para ciertos diagnósticos y como parte de una red de apoyo.

De igual manera, la mayoría de los facilitadores no creen que las artes marciales puedan reemplazar un tratamiento psicológico formal, especialmente ante traumas o patologías severas. Afirman que nada puede sustituir necesariamente a una terapia para una necesidad psicológica significativa. Se debe destacar la opinión de uno de los entrevistados que, en experiencia personal, opinó que "sí puede ser reemplazado".

Así mismo, algunos facilitadores reconocen la posibilidad de interferencia dependiendo del tipo de tratamiento y de algunos factores como el practicante, instructor, camino del arte, entre otros. Una de las formas de interferencia es que ciertas prácticas desencadenen miedos o traumas previos en el practicante. Sin embargo, si se maneja correctamente, esta posible interferencia se convierte en un complemento que ayuda a superar esos miedos.

El presente estudio revela que la práctica de artes marciales ejerce una influencia significativa en el comportamiento humano, evidenciando una marcada incidencia en la disciplina, la autorregulación emocional y el fortalecimiento de la seguridad y la confianza personal. Los testimonios de los facilitadores resaltan la importancia de la práctica constante como herramienta para canalizar la ira, desarrollar habilidades sociales y potenciar la resiliencia. Estos resultados sugieren que las artes marciales, más allá de su dimensión física, se constituyen como una vía de desarrollo integral que fomenta la madurez emocional y la adaptación social de los practicantes, especialmente cuando se cultivan bajo un enfoque tradicional que prioriza valores éticos y de respeto mutuo.

Sin embargo, el estudio también subraya la existencia de posibles efectos adversos vinculados a la práctica de artes marciales. Entre estos, se identifican problemas asociados con el ego y la competitividad desmedida, que pueden derivar en actitudes de superioridad o agresividad mal gestionada. Asimismo, se observa que la naturaleza física y exigente de la práctica puede provocar frustración o abandono en algunos practicantes, especialmente si no cuentan con un acompañamiento adecuado. Estas dificultades, sumadas a la posibilidad de interferencia con tratamientos psicológicos en personas con antecedentes de trauma, evidencian la necesidad de diseñar programas de entrenamiento que consideren cuidadosamente las características individuales

y el contexto de cada participante.

En este sentido, el rol del instructor y el enfoque del arte marcial emergen como factores mediadores esenciales para maximizar los beneficios y mitigar los riesgos de la práctica. El instructor no solo guía en el aprendizaje técnico, sino que desempeña un papel clave en la transmisión de valores éticos, la resolución de conflictos y el acompañamiento emocional de los practicantes. Por ello, se concluye que las artes marciales representan una herramienta de gran potencial para el desarrollo personal y social, siempre que sean implementadas con una visión integral y ética, que combine la disciplina física con el apoyo psicológico y la formación en valores. Futuros estudios deberían profundizar en el análisis de estos factores mediadores, con el fin de optimizar la eficacia de los programas de artes marciales en diversos contextos educativos, terapéuticos y comunitarios.

Bibliografía

- Blomqvist Mickelsson, Tobias, and P. Stylin. "Integrating Rough-and-Tumble Play in Martial Arts: A Practitioner's Model." *Frontiers in Psychology* 12 (2021). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.731000>
- Cao, X., and H. Lyu. "Motivational Drivers and Sense of Belonging: Unpacking the Persistence in Chinese Martial Arts Practice Among International Practitioners." *Frontiers in Psychology* 15 (2024). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1403327>
- Di Corrado, Domenico, Patrizia Tortella, Mauro Coco, Maurizio Guarnera, Mitja Tusak, and Maria Cristina Parisi. "Mental Imagery and Stress: The Mediating Role of Self-Efficacy in Competitive Martial Arts Athletes." *Frontiers in Psychology* 16 (2025). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517718>
- Evanski, Jennifer M., Angela Iadipaolo, Sara L. Ely, Cameron G. Zundel, Lillian C. Gowatch, Arundhati Bhogal, Zoe Owens, Carolyn Cohen, Emily Goldberg, Mark H. Bluth, Cecilia A. Rabinak, and Hilary A. Marusak. "Smaller Hippocampal Volume Is Associated With Reduced Posttraumatic Stress Symptoms in Children With Cancer and Survivors Following a Brief Novel Martial Arts-Based Intervention." *Archives of Clinical Neuropsychology* 39, no. 2 2024: 167–174. <https://doi.org/10.1093/arclin/acad056>
- Healey, Gemma, Danielle Neumann, Susan Cornell, and Tomasz Piatkowski. "'Martial Arts Crossed Over Into the Rest of My Life': A Qualitative Exploration of Australian Practitioners' Experiences of Martial Arts and Combat Sports on Wellbeing." *Journal of Community and Applied Social Psychology* 35, no. 1 (2025). <https://doi.org/10.1002/casp.70035>
- Higgins, Michael, Heather Littleton, Alexandra Zamundu, and Marney Dolezal. "'It Literally Makes Me Feel Harder to Kill': A Qualitative Study of the Perceived Benefits of Recreational Martial Arts Practice Among Women Sexual Assault Survivors." *Sex Roles* 90, no. 9 2024: 1285–1299. <https://doi.org/10.1007/s11199-024-01495-w>

- Kavanagh, Cathal M., Jonathan Jong, Ryan McKay, and Harvey Whitehouse. "Positive Experiences of High Arousal Martial Arts Rituals Are Linked to Identity Fusion and Costly Pro-Group Actions." *European Journal of Social Psychology* 49, no. 3 2019: 461–481. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2514>
- Kostorz, Katarzyna, and Krzysztof Sas-Nowosielski. "Aggression Dimensions Among Athletes Practising Martial Arts and Combat Sports." *Frontiers in Psychology* 12 (2021). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.696943>
- Li, Hao, Chenxi Huang, and Xiaoping Wang. "The Theory and Empirical Study on the Promotion of Adolescents' Sound Personality Development Through Chinese Martial Arts Education." *Revista de Psicología Del Deporte* 34, no. 1 2025: 92–101.
- Lindell-Postigo, Davide, Félix Zurita-Ortega, Mario Ortiz-Franco, and Gerardo González-Valero. "Cross-Sectional Study of Self-Concept and Gender in Relation to Physical Activity and Martial Arts in Spanish Adolescents During the COVID-19 Lockdown." *Education Sciences* 10, no. 8 2020: 1–10. <https://doi.org/10.3390/educsci10080210>
- Ma, Alice W. W., H.-K. Wang, Deng-Rong Chen, Ya-Ming Chen, Yvonne T. C. Chak, Jason W. Y. Chan, Tiffany T. T. Yam, Yuki T. Y. Cheng, Bhuva Ganesan, and Shirley S. M. Fong. "Chinese Martial Art Training Failed to Improve Balance or Inhibit Falls in Older Adults." *Perceptual and Motor Skills* 126, no. 3 2019: 389–409. <https://doi.org/10.1177/0031512518824945>
- Marusak, Hilary A., Brianna Borg, Adrienne Morales, Jennifer Carrington Smith, Kayla Blankenship, John L. Allen, Emily Goldberg, and Mark H. Bluth. "Martial Arts-Based Curriculum Reduces Stress, Emotional, and Behavioral Problems in Elementary Schoolchildren During the COVID-19 Pandemic: A Pilot Study." *Mind, Brain, and Education* 16, no. 1 2022: 5–12. <https://doi.org/10.1111/mbe.12307>
- Meixner, Thomas, Amanda Irwin, Meghan Wolfe Miscio, Madeleine Cox, Stephanie Woon, Tara McKeough, and Kristin Milligan. "Delivery of Integra Mindfulness Martial Arts in the Secondary School Setting: Factors That Support Successful Implementation and Strategies for Navigating Implementation Challenges." *School Mental Health* 11, no. 3 2019: 549–561. <https://doi.org/10.1007/s12310-018-9301-4>
- Milligan, Kristin, Andrea Sibalis, Tara McKeough, Carolyn Lackner, Louis A. Schmidt, Connie Pun, and Sidney J. Segalowitz. "Impact of Mindfulness Martial Arts Training on Neural and Behavioral Indices of Attention in Youth with Learning Disabilities and Co-occurring Mental Health Challenges." *Mindfulness* 10, no. 10 2019: 2152–2164. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01161-3>
- Moore, Ben, Dale Dudley, and Shaun Woodcock. "The Effects of Martial Arts Participation on Mental and Psychosocial Health Outcomes: A Randomised Controlled Trial of a Secondary School-Based Mental Health Promotion Program." *BMC Psychology* 7, no. 1 (2019). <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0329-5>
- Moore, Ben, Shaun Woodcock, and Dale Dudley. "Well-Being Warriors: A Randomized Controlled Trial Examining the Effects of Martial Arts Training on Secondary

- Students' Resilience." *British Journal of Educational Psychology* 91, no. 4 2021: 1369–1394. <https://doi.org/10.1111/bjep.12422>
- Patenteu, Ioana, Renata Gawrych, Mihai Bratu, Leontin Vasile, Robert Makarowski, Adriana Bitang, and Simona A. Nica. "The Role of Psychological Resilience and Aggression in Injury Prevention Among Martial Arts Athletes." *Frontiers in Psychology* 15 (2024). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1433835>
- Pauha, Teemu, and Noora Ronkainen. "'Strong and Courageous' but 'Constantly Insecure': Dialogical Self Theory, Intersecting Identities, and Christian Mixed Martial Arts." *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health* 14, no. 3 2022: 428–443. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2021.1937297>
- Petrou, Maria, Lambros Lazuras, Michele Hillier, and Dorsa Mojtahedi. "Doping Behaviour in Mixed Martial Arts Athletes: The Roles of Social Norms and Self-Regulatory Efficacy." *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 20, no. 4 2022: 1086–1101. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1948587>
- Phung, Joanna N., and Wendy A. Goldberg. "Promoting Executive Functioning in Children with Autism Spectrum Disorder Through Mixed Martial Arts Training." *Journal of Autism and Developmental Disorders* 49, no. 9 2019: 3669–3684. <https://doi.org/10.1007/s10803-019-04072-3>
- Phung, Joanna N., and Wendy A. Goldberg. "Mixed Martial Arts Training Improves Social Skills and Lessens Problem Behaviors in Boys with Autism Spectrum Disorder." *Research in Autism Spectrum Disorders* 83 (2021). <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2021.101758>
- Pires, Douglas A., Paulo A. Lima, and Ercília M. Penna. "Resilience in Mixed Martial Arts Athletes: Relationship Between Stressors and Psychological Protection Factors." *Cuadernos de Psicología Del Deporte* 19, no. 2 2019: 243–255. <https://doi.org/10.6018/cpd.340681>
- Siedlik, Jacob A., Jonathan A. Deckert, Antenor W. Clopton, Trent J. Herda, Justin P. Weir, Patrick M. Gallagher, and J. Phillip Vardiman. "Change in Measures of Moral Function Following Acute Bouts of Marine Corps Martial Arts Training." *Stress and Health* 38, no. 3 2022: 534–543. <https://doi.org/10.1002/smi.3109>
- Xu, Tong, Hui Li, Zedong Yan, and Guangwei Zhang. "The Effects of Self-Control on Bullying Behaviour Among Martial Arts Practicing Adolescents: Based on the Analyses of Multiple Mediation Effects." *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 22, no. 1 2022: 92–105. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2116470>
- Yang, Hui, Xiaoquan Wen, and Fangsheng Xu. "The Influence of Positive Emotion and Sports Hope on Pre-Competition State Anxiety in Martial Arts Players." *Frontiers in Psychology* 11 (2020). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01460>
- Young, Leslie, Aaron I. Esagoff, Andrea Reisch, Charles B. Bernick, Mary E. Peters, and Bhavna R. Narapareddy. "Cocaine History and Impulsiveness in Professional Boxers and Mixed Martial Arts Fighters." *American Journal on Addictions* 33, no. 1 2024: 92–95. <https://doi.org/10.1111/ajad.13479>
- Zvi, Lilach, and Noa Lavi. "Aggression Among Martial Arts Practitioners: A Comparative Study and an Investigation into the Role of Personality Traits and Self-Control in

Reducing Aggression." *International Journal of Sport and Exercise Psychology*
None (2025). <https://doi.org/10.1080/1612197X.2025.2481416>

Apéndice A. Prompt utilizado en NotebookLM

Asume el rol de un investigador académico que está analizando la relación de la práctica de artes marciales con el cambio en el comportamiento. El estudio tiene un enfoque cualitativo y se basa en entrevistas a profundidad. Cada entrevista corresponde a una fuente proporcionada. Realiza una propuesta de códigos emergentes con la frecuencia de ocurrencia y ejemplos tomados de las entrevistas.

**REVISTA
INCLUSIONES**
M.R.

**CUADERNOS DE SOFÍA
EDITORIAL**

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Inclusiones**.