

**Las artes marciales para la  
salud mental**

Sergio Peñaranda.  
2024.

Universidad del Norte.  
Programa de Diseño Gráfico.  
Barranquilla

**Tabla de contenido**

<b>1.</b>	<b>Planteamiento del problema.....</b>	<b>8</b>
<b>2.</b>	<b>Objetivos.....</b>	<b>11</b>
<b>2.1</b>	<b>Objetivos generales</b>	
<b>2.2</b>	<b>Objetivos específicos</b>	
<b>3.</b>	<b>Usuarios.....</b>	<b>12</b>
<b>3.1</b>	<b>Usuarios directos</b>	
<b>3.2</b>	<b>Usuarios indirectos</b>	
<b>4.</b>	<b>Justificación.....</b>	<b>13</b>
<b>5.</b>	<b>Marcos de referencia.....</b>	<b>15</b>
<b>5.1</b>	<b>Antecedentes</b>	
<b>5.2</b>	<b>Marco histórico</b>	
<b>5.3</b>	<b>Marco teórico - conceptual</b>	
<b>5.4</b>	<b>Marco sociogeográfico</b>	
<b>5.5</b>	<b>Marco legal</b>	
<b>6.</b>	<b>Metodología.....</b>	<b>36</b>
<b>6.1</b>	<b>Tipo de investigación</b>	
<b>6.1.1</b>	<b>Alcance</b>	
<b>6.2</b>	<b>Población y muestra</b>	
<b>6.3</b>	<b>Técnicas e instrumentos de recolección de información</b>	
<b>6.4</b>	<b>Procedimiento</b>	
<b>7.</b>	<b>Análisis de resultados.....</b>	<b>49</b>
<b>8.</b>	<b>Resultados esperados.....</b>	<b>56</b>
<b>9.</b>	<b>Referentes.....</b>	<b>58</b>
<b>10.</b>	<b>Bibliografía.....</b>	<b>59</b>
<b>11.</b>	<b>Anexos.....</b>	<b>63</b>

**Información general del proyecto**

**Área:** Social

**Ámbito:** Diseño para la información

## **Resumen**

El proyecto investigativo propone explorar los efectos y posibles beneficios de las artes marciales en la salud mental de las personas, así como analizar las diferencias en la salud mental entre practicantes y no practicantes de estas disciplinas. En un contexto contemporáneo de creciente interés por el bienestar mental, las artes marciales representan una opción atractiva debido a su enfoque holístico que integra mente y cuerpo. La investigación se plantea examinar cómo la práctica regular de las artes marciales puede influir en aspectos como la gestión del estrés, la ansiedad, la depresión y la autoestima. Además, se llevará a cabo un análisis comparativo entre individuos que practican regularmente artes marciales y aquellos que no, con el objetivo de identificar posibles diferencias en la salud mental entre ambos grupos. Este proyecto aspira a arrojar luz sobre un tema relevante en la sociedad contemporánea y a proporcionar información valiosa para promover el bienestar mental y emocional de las personas.

Palabras clave: Artes Marciales, Salud mental, Trastornos mentales, Ansiedad, Depresión.

**Abstract**

The research project aims to explore the effects and potential benefits of martial arts on mental health, as well as to analyze differences in mental health between practitioners and non-practitioners of these disciplines. In a contemporary context of growing interest in mental well-being, martial arts represent an attractive option due to their holistic approach that integrates mind and body. The research seeks to examine how regular practice of martial arts can influence aspects such as stress management, anxiety, depression, and self-esteem. Additionally, a comparative analysis will be conducted between individuals who regularly practice martial arts and those who do not, with the aim of identifying possible differences in mental health between both groups. This project aspires to shed light on a relevant topic in contemporary society and to provide valuable information to promote the mental and emotional well-being of individuals.

Key words: Martial arts, Mental Health, Mental disorders, Anxiety, Depression

## **Introducción**

En el contexto contemporáneo de crecientes preocupaciones por el bienestar mental y emocional, el interés en prácticas tradicionales como las artes marciales ha experimentado un notable resurgimiento. Este fenómeno refleja una búsqueda cada vez mayor de métodos holísticos y efectivos para mejorar la salud mental y promover el equilibrio emocional. En este sentido, el presente proyecto investigativo se propone explorar detalladamente los efectos y posibles beneficios de las artes marciales en la salud mental de las personas.

Desde tiempos ancestrales, las artes marciales han sido mucho más que simplemente sistemas de combate físico; han representado filosofías de vida completas, centradas en el desarrollo personal, la disciplina mental y la conexión entre mente, cuerpo y espíritu. Sin embargo, en el ámbito científico contemporáneo, la comprensión de los impactos específicos de estas prácticas en la salud mental aún está en evolución.

Este proyecto se propone examinar en profundidad cómo la práctica regular de las artes marciales puede influir en diversos aspectos de la salud mental, como la gestión del estrés, la ansiedad, la depresión y la autoestima. Además, se llevará a cabo un análisis comparativo entre individuos que practican

regularmente artes marciales y aquellos que no, con el objetivo de identificar posibles diferencias en la salud mental entre ambos grupos.

A través de un enfoque multidisciplinario que integra la psicología, la fisiología, la sociología y los estudios culturales, esta investigación aspira a arrojar luz sobre un tema de relevancia creciente en la sociedad contemporánea y a proporcionar información valiosa para promover el bienestar mental y emocional de las personas.

Al leer este trabajo, se encontrarán análisis detallados sobre los efectos positivos de las artes marciales en la ansiedad, la depresión y el estrés, así como en la regulación emocional y la gestión del estrés. Además, se abordarán estudios previos que destacan las diferencias en las capacidades cognitivas entre practicantes y no practicantes de artes marciales, resaltando los beneficios en las funciones cerebrales. El proyecto también explora cómo las artes marciales pueden ser una herramienta terapéutica para promover la conexión mente-cuerpo, la atención plena, la autoconciencia y la resiliencia emocional. Además, se analiza el marco legal en Colombia relacionado con las artes marciales y se detalla el alcance, la población y la muestra de la investigación, junto con el procedimiento y el análisis de resultados esperados.

## 1. Planteamiento del problema

Desde la pandemia mundial del coronavirus a principios del 2020, el mundo se ha visto fuertemente afectado. Incluso hoy en día, a más de un año de dado por finalizado el estado de emergencia por el virus, muchas personas han quedado con secuelas psicológicas, producto del estrés y la ansiedad producidos por el confinamiento, las muertes constantes, el miedo a contagiarse o a que sus seres queridos sean contagiados, etc. Debido a todos estos factores, la salud mental de la población se ha visto notoriamente degradada de un tiempo para acá.

Según datos presentados por el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses, entre enero y julio de 2023 la tasa de suicidios se incrementó en 15,73 % con respecto al mismo periodo de 2022, pasando de 1.564 a 1.810 casos. Los intentos de suicidio atendidos sumaron 30.021 casos según cifras del Sistema Nacional de Vigilancia en Salud Pública. Entre Enero y Mayo de 2023 al menos 1'517.933 personas presentaron trastornos y enfermedades mentales, de las cuales solo 619.488 han recibido diagnósticos (Boletín 1348-2023). Entre los diagnósticos más comunes se encuentran, el trastorno mixto de ansiedad y depresión, la ansiedad no especificada, la ansiedad generalizada, el episodio depresivo moderado, la perturbación de la actividad y la atención, los trastornos

de adaptación y la esquizofrenia paranoide. Estas afecciones no eran tan evidentes como lo son en la actualidad.

Este es un tema importante y delicado que ha tomado mucha relevancia en los últimos años, sobre todo entre los jóvenes, que ha sido de las poblaciones más afectadas por estos problemas. El Ministerio Público reporta que en el primer semestre de 2023 hubo 1.540 suicidios reportados de los cuales 479 fueron jóvenes, 142 adolescentes y 1 infante. En 2022 fueron reportados 2.835 suicidios en total, 936 correspondían a jóvenes, 312 a adolescentes y 3 a infantes (Boletín 1104-2023). A pesar de verse una reducción considerable en la cantidad de suicidios totales, siguen siendo cifras bastante preocupantes.

Resulta evidente que se deben tomar medidas al respecto de esta problemática, de lo contrario estos casos seguirán muy presentes o incluso podrían volver a aumentar, teniendo en cuenta los distintos factores en la sociedad colombiana como lo son el uso de las sustancias psicoactivas, la violencia y la desigualdad, factores de los que la población colombiana sufre desde hace décadas y que efectos adversos profundos en la salud mental de la población.

Debido a toda esta situación, se propone con este estudio la proliferación de las artes marciales en la población joven colombiana, más específicamente en

la de Barranquilla. Pero para esto es necesario saber una cosa ¿Qué efectos tienen las artes marciales en la salud mental de los jóvenes de Barranquilla?

## **2. Objetivos**

### **2.1 Objetivo general**

Informar los beneficios que tiene la práctica de artes marciales en los jóvenes de la ciudad de Barranquilla, a través de un diseño para la información con el fin de reconocer valores que le permitan vivir una vida integra.

### **2.2 Objetivos específicos**

- Investigar el estado actual de la salud mental en los jóvenes de Barranquilla.
- Analizar las diferencias entre practicantes y no practicantes de artes marciales con relación a su salud mental y manejo de emociones.
- Exponer las artes marciales como una herramienta útil para la gestión de emociones.
- Proponer una estrategia en diseño para la información que inviten la práctica de estas artes marciales.

### **3. Usuarios**

#### **3.1 Usuarios directos**

Los usuarios a los que principalmente va dirigida esta investigación son a practicantes de artes marciales que lleven por lo menos más de 1 año entrenando alguna de estas artes, con el objetivo de analizar los cambios a nivel de salud mental que han experimentado a lo largo del tiempo desde que empezaron con la práctica de alguna de estas disciplinas. Con especial énfasis en aquellos que han padecido o padecen de algún trastorno mental como depresión o ansiedad.

#### **3.2 Usuarios indirectos**

Los usuarios indirectos de esta investigación son practicantes de artes marciales con menos de un año de haber iniciado la práctica de estas artes y que no padezcan de algún trastorno mental.

#### **4. Justificación**

Solo el factor de la actividad física ya sería una buena razón para ser practicante de artes marciales, ya que demuestra mejorar notoriamente la salud cardiovascular, la memoria muscular y la coordinación, además de una mayor activación cerebral y beneficios a nivel neurológico. Pero más allá de la parte meramente física, las artes marciales tienen una profunda base filosófica, ya que cada una ofrece distintos principios y valores a los practicantes de estas artes, convirtiendo la práctica de estas disciplinas en un estilo de vida completo. No es un entrenamiento únicamente físico, se complementa con un importante entrenamiento mental basado principalmente en el autocontrol, que puede resultar beneficioso para el manejo y la gestión de las emociones del practicante.

Investigar los efectos de las artes marciales en la salud mental es crucial en un contexto global de creciente preocupación por el bienestar emocional. Las artes marciales ofrecen un enfoque holístico que integra mente y cuerpo, lo que sugiere un potencial terapéutico para abordar trastornos como la ansiedad, la depresión y el estrés. Al promover la conexión entre el cuerpo y la mente, estas disciplinas pueden ayudar a cultivar la atención plena, la autoconciencia y la resiliencia emocional, aspectos fundamentales para mantener una buena salud mental. Además, la práctica de artes marciales implica la adquisición de habilidades de regulación emocional y gestión del estrés, lo que podría tener efectos positivos en la reducción de los síntomas de trastornos mentales. Dado su

alcance diverso y su accesibilidad, comprender cómo estas prácticas pueden influir en la salud mental puede proporcionar información valiosa para desarrollar programas de prevención y tratamiento más efectivos, así como para mejorar el bienestar emocional en la sociedad contemporánea. Esta investigación también podría ayudar a desmitificar las percepciones erróneas sobre las artes marciales, al demostrar su potencial no solo como formas de autodefensa o deportes, sino también como herramientas para promover el equilibrio emocional y la salud mental en general.

## 5. Marcos de referencia

En esta sección se expondrá el análisis de estudios previos con temática en común con este proyecto de investigación. Además de abordar el contexto histórico, el marco teórico alrededor del tema y el contexto socio geográfico en el que se basará este proyecto.

### 5.1 Antecedentes

Se tomaron en cuenta estudios trabajos académicos relacionados al tema, realizadas por psicólogos e investigadores de diversos países.

El primer estudio que fue tomado en cuenta fue realizado Gabriela Orozco Calderón para la Universidad Nacional Autónoma de México en 2018, titulado: *Funciones ejecutivas en la práctica de artes marciales*. En esta investigación, se seleccionaron a 60 participantes y se dividieron dos grupos, practicantes de artes marciales con 10 años o más de práctica constante, y un grupo sedentario que no realizaba actividad física. Esto con el objetivo de analizar las diferencias entre ambos grupos en las funciones ejecutivas relacionadas con el área prefrontal del cerebro, la responsable del control último de la cognición, la conducta y la actividad emocional, por medio de una

batería neuropsicológica de lóbulos frontales y funciones ejecutivas. Los resultados mostraron diferencias significativas entre los grupos en las funciones prefrontales dorsolaterales de memoria de trabajo, funciones ejecutivas y orbitomediales en donde los practicantes de artes marciales superan a la población sedentaria. Este estudio aporta a esta investigación, presentando las diferencias en las capacidades cognitivas entre practicantes y no practicantes de artes marciales, y mostrando los beneficios de la práctica de estas disciplinas en las funciones cerebrales.

Otro estudio realizado en 2019 por Tomás Herrera-Valenzuela, Beatriz Castillo-Fuentes, Daniela Cuadra Aguilar, Begoña Zubieta Planella, Pablo Valdés-Badilla y Cristian Cofre Bolados, llamado *Artes marciales y deportes de combate: una alternativa para mejorar la salud* realizó una revisión a distintos estudios hechos donde se estudiaban los efectos de las artes marciales en la salud de distintos grupos poblacionales, desde jóvenes hasta adultos mayores de 40 años. Plantean la diferencia entre artes marciales ‘internas’ o ‘blandas’ con lo puede ser el tai chi, cuyo enfoque radica en movimientos lentos y controlados. Y artes marciales ‘externas’ o ‘duras’ como lo pueden ser el taekwondo, cuyo enfoque es más en movimientos rápidos y potentes. Los practicantes de tai chí presentaron mejoras en las funciones y

estructuras cerebrales, lo que lleva a mejoras en funciones motoras, percepción del dolor, perfil metabólico, funciones cognitivas, salud mental y calidad del sueño. Mientras que los practicantes de artes marciales ‘externas’ mostraron mejoras en el equilibrio, fuerza muscular, densidad mineral ósea y cognición. Este estudio aporta una buena visión general de los distintos estudios que se han realizado previamente y como estos prueban los distintos beneficios de las artes marciales tanto en la salud física como en la mental.

Rubén Darío Collantes González de la Asociación Shotokan Karate Do Internacional de Panamá en su estudio *Karate tradicional: medio de integración familiar y social* de 2022, hace una reflexión sobre como la práctica del karate tradicional y seguir sus estrictos principios puede llevar a una mejor integración social y familiar en niños y jóvenes, además de una formación integral de la persona. Entre las conclusiones de este estudio, se muestra como la práctica del karate tradicional contribuye a un desarrollo completo de una persona, tanto a nivel físico, mental y espiritual, sin necesariamente conflictuar con aspectos religiosos y/o culturales. El estudio presenta beneficios en la salud mental de los practicantes del karate tradicional como la inclusión social debido a la naturaleza colaborativa de las prácticas, aportando también a la inteligencia emocional y la resolución de conflictos.

Reduce los niveles de ansiedad, ya que aprenden a lidiar con el estrés. Aumenta la autoconfianza y la autoestima, puesto que se le inculca la idea de que con disciplina y trabajo constante se pueden lograr los objetivos que se propongan. Aprenden la importante cualidad del autocontrol, escuchar a los demás, pensar antes de actuar, seguir instrucciones y comunicarse asertivamente. Este estudio aporta mucho a esta investigación ya que nos muestra como los principios que las artes marciales inculcan tienen beneficios reales en la salud mental de niños y jóvenes que se dedican a ellas.

El estudio *Cerebro y artes marciales: beneficios, riesgos e intervención neuropsicológica* de Gabriela Orozco Calderón para la Universidad Nacional Autónoma de México en 2015 nos muestra otros beneficios, como que la práctica de artes marciales se ha propuesto como medida de prevención para problemas de adicción. Esto es debido a un efecto positivo al realizar actividad física sobre el circuito mesolímbico cortical (circuito de la recompensa cerebral) lo que conductualmente se traduce en la reducción de la incidencia y severidad en el abuso de sustancias, al cambiar las propiedades reforzantes de las drogas de abuso y facilitando el manejo del estrés, lo que sugiere que puede apoyar la intervención en este tipo de pacientes (Greenwood et al., 2011) entre otros beneficios. se observan efectos

positivos en mujeres sobrevivientes de cáncer con la práctica del arte marcial tai-chi sobre funcionamiento neuropsicológico en memoria y atención, balance y funciones psicológicas (disminución de estrés y aumento en el vigor) (Reid-Arnt, Matsuda & Cox, 2012). Van Dijk, Huijts y Lodder (2013) encuentran mejora cognitiva con la práctica de taekwondo durante un año en adultos mayores de 40 años con deterioro cognitivo. La práctica de artes marciales ha demostrado también ser un medio para disminuir los impulsos agresivos y promover los comportamientos socialmente positivos (Diamond & Lee, 2011; Layton, Higaonna & Arneil, 1993; Zivin et al., 2001). En un caso de desorden de déficit de atención la práctica de taekwondo promovió la concentración, la ansiedad y el control del enojo (Harris, 1998; Woodward, 2009). Este estudio aporta una nueva variedad de beneficios de las artes marciales en problemas relacionados a la salud mental y muestra el alcance que pueden tener estos beneficios en las personas.

En 2024, el estudio *Artes marciales, deportes de contacto o combate en la mejora de parámetros de cognición, comportamiento social y condición física en escolares diagnosticados con trastorno del espectro autista: Una revisión sistemática* de Valentina González Figueroa, Camila González Oviedo, Felipe Montalva Valenzuela,

Rodrigo Nanjarí Miranda, Marianela Cataldo Guerra, Pamela De Barca, Héctor Jesús Pérez Hernández, Jorge Olivares-Arancibia, Antonio Castillo Paredes realizó un análisis de varias investigaciones realizadas con relación a la práctica de artes marciales, deportes de contacto o combate en niños y adolescentes diagnosticados con trastorno del espectro autista (TEA) y su asociación con parámetros de cognición, comportamiento social y condición física. Tras el análisis, concluyeron que la implementación de intervenciones de artes marciales, deportes de contacto o combate, benefician a los niños o adolescentes con TEA en las áreas de función ejecutiva, comportamiento social, estereotipia, comunicación, condición física y comportamiento disruptivo. Este estudio aporta a la investigación la muestra de que las artes marciales pueden llegar a tener grandes beneficios aún en personas afectadas por trastornos mentales.

## 5.2 Marco histórico

Las artes marciales han tenido diversos orígenes dependiendo de la disciplina de la que se esté hablando, pero las necesidades humanas de defenderse vienen desde la época prehistórica, donde los humanos se veían obligados a defenderse de animales u otras personas para asegurar su supervivencia. Esto llevó a la creación de distintas técnicas de lucha que irían evolucionando con el tiempo hasta convertirse en lo son que hoy en día.

Si bien no se conoce un origen exacto, los primeros registros de artes marciales se remontan a la China de hace aproximadamente 4.000 años. Los monjes taoístas chinos, mediante la observación e imitación de movimientos animales, darían origen a disciplinas como el Kung fu, el Tai Chí y el Wing chun. Estas artes serían posteriormente utilizadas por guerreros shaolin y el ejército chino.

Estas artes llegarían luego a Japón, donde tendrían una importante influencia. Aparecerían los famosos guerreros samurai, que estuvieron presentes en el Japón de la edad media. Estos desarrollaron estilos de combate que incluían el uso de armas como la espada, el arco y la flecha. Estas técnicas se continuarían desarrollando con el paso de las generaciones, dando origen a artes como el Karate, el Judo, el Aikido y el Kendo.

Influenciadas por las artes marciales japonesas, nacerían artes marciales coreanas como lo son el Hapkido y el taekwondo, este último habiendo nacido a partir del Karate tradicional japonés, hace unos 1.000 años aproximadamente, en la dinastía Silla.

Con el tiempo irían apareciendo distintas artes marciales a lo largo del mundo. Como el Muay Thai en Tailandia, el Krav Maga en Israel, el Kalaripayattu en la India, la capoeira en Brasil o el Jiu jitsu brasileño también en Brasil, basado en el Judo japonés.

En la actualidad, las artes marciales es el segundo deporte más practicado del mundo, únicamente superado por el fútbol si se tiene en cuenta deportes organizados (Villamón-Herrera 2003).

En conclusión, las artes marciales han experimentado una evolución fascinante a lo largo de la historia, desde sus orígenes en la antigüedad hasta su proliferación en la actualidad como una práctica deportiva y disciplina cultural global. A través de los siglos, estas disciplinas han sido moldeadas por diversas culturas y contextos, dando lugar a una amplia variedad de estilos y técnicas que reflejan la diversidad y la creatividad humanas. Su impacto trasciende las fronteras geográficas y culturales, convirtiéndose en una forma de expresión física, mental y espiritual para millones de personas en todo el mundo. En un

panorama deportivo donde otros deportes dominan, las artes marciales ocupan un lugar destacado como una alternativa que promueve el desarrollo personal, la disciplina, el respeto y la salud física y mental. Su popularidad y su legado histórico demuestran su relevancia continua como una práctica en constante evolución que sigue atrayendo a personas de todas las edades y procedencias.

### **5.3 Marco teórico-conceptual**

Este proyecto busca, ante todo, presentar las artes marciales como una opción para la mejora de la salud mental y el tratamiento de algunas afecciones psicológicas que presentan especialmente los jóvenes en la actualidad. Con base a ese objetivo, se definirá en primera instancia lo que es en sí la salud mental y los distintos trastornos que pueden afectar a esta.

### 5.3.1 Salud mental

La salud mental es el bienestar general de la manera en que piensas, regulas tus sentimientos y te comportas (Mayo Clinic, 2021). Se considera que una persona tiene una buena salud mental cuando es una persona que es emocionalmente estable, es decir, que no tiene alteraciones repentinas en sus emociones o pensamientos. Un individuo con una buena salud mental es aquel que es capaz de regular sus emociones y pensamientos y no dejarse llevar por ellos. Sin embargo, esto no significa que sean individuos que nunca sentirán emociones como el estrés, ansiedad, preocupación o similares. Según la OMS, la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente (Organización mundial de la salud, 2022). Esto significa que aquellas personas que poseen una buena salud mental no son aquellos bastiones inalterables que nunca sufren de pensamientos o sentimientos negativos, sino aquellos que son capaces de gestionar estos sentimientos y hacer frente a situaciones adversas sin que eso altere sus capacidades de pensamiento.

### 5.3.2 Trastornos mentales

“Un trastorno mental se caracteriza por una alteración clínicamente significativa de la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento de un individuo. Por lo general, va asociado a angustia o a discapacidad funcional en otras áreas importantes” (Organización mundial de la salud, 2022). Es importante establecer la diferencia entre un sentimiento y un trastorno, ya que es normal que las personas puedan sentir sentimientos como la ansiedad. Es normal sentir cierto grado de ansiedad en momentos puntuales de su vida, como un examen importante, una entrevista de trabajo o una conferencia frente a muchas personas. Situaciones así pueden producir ansiedad en la persona, pero esto no necesariamente indica que padezca de un trastorno de ansiedad. Esta distinción es importante ya que es uno de los pilares en la investigación de este proyecto, puesto que no es lo mismo hablar de una mejora en la salud mental de una persona emocionalmente estable, a una mejora en la salud mental de una persona con trastorno de ansiedad o depresión.

### 5.3.3 Ansiedad

Como fue explicado anteriormente, la ansiedad es un sentimiento común en la vida de una persona, pero no necesariamente este sentimiento implica la presencia de un trastorno mental por ansiedad. Las personas con trastornos de ansiedad suelen experimentar miedo y preocupación de manera intensa y excesiva. Estos sentimientos suelen ir acompañados de tensión física y otros síntomas conductuales y cognitivos. (Organización mundial de la salud, 2023). Estos son uno de los trastornos más padecidos a nivel mundial, en 2019, 301 millones de personas en el mundo tenían un trastorno de ansiedad, lo que los convierte en los más comunes de todos los trastornos mentales según la OMS (Organización mundial de la salud, 2023). Es común verlo hoy en día entre la población joven, especialmente en estudiantes universitarios, que suelen verse alterados debido a la carga académica y los constantes trabajos que se les exigen. Este es un elemento bastante importante que ha estado presente de forma constante en los antecedentes escogidos para este proyecto, por lo cual será uno de los factores a analizar a la hora de determinar si existen mejoras en la salud mental de los sujetos.

### 5.3.4 Depresión

El trastorno depresivo (o depresión) es un trastorno mental común.

Implica un estado de ánimo deprimido o la pérdida del placer o el interés por actividades durante largos períodos de tiempo (Organización Mundial de la Salud, 2023). Se estima que el 3,8% de la población experimenta depresión, incluido el 5% de los adultos (4% entre los hombres y el 6% entre las mujeres) y el 5,7% de los adultos mayores de 60 años. A escala mundial, aproximadamente 280 millones de personas sufren depresión (Organización Mundial de la Salud, 2023). En un episodio depresivo, la persona experimenta un estado de ánimo deprimido (tristeza, irritabilidad, sensación de vacío) o una pérdida del placer o del interés por actividades. Junto a la ansiedad, la depresión es otro trastorno muy común en la gente joven y es el responsable de muchos de los casos de suicidio entre adolescentes y adultos jóvenes. Este es otro elemento para tener en cuenta a la hora de evaluar los beneficios que pueden tener las artes marciales en este tipo de población.

### 5.3.5 Artes marciales

Este término se puede dividir en las dos palabras que lo conforman. Arte, que la Real Academia Española define como “capacidad o habilidad para hacer algo” (RAE,2001) y Marcial como “perteneciente o relativo a la guerra, la milicia o los militares” (RAE,2001). Si se tomara únicamente estas definiciones, se podría concluir que las artes marciales son el equivalente a la capacidad de hacer la guerra, o la capacidad de luchar, sin embargo, esto es una definición muy simplista.

Las artes marciales son un conjunto de técnicas diseñadas para la defensa y el sometimiento del oponente. Se caracterizan por ejercitar la armonía del cuerpo, la mente y el espíritu por lo que incorpora una corriente filosófica por cada disciplina que surge. (Editorial Equipo, 2020)

Esto es lo que la diferencia de ser simplemente el arte de la guerra, ya que las artes marciales no son meramente un conjunto de técnicas diseñadas para el combate, sino que vienen ligadas a una profunda filosofía que propone un estilo de vida distinto dependiendo de la disciplina. Eso es el punto clave que las separa de otros deportes de contacto como lo pueden ser el boxeo o el kickboxing, que si bien son utilizados por luchadores de MMA (Artes Marciales Mixtas), no se consideran un arte marcial, puesto que no cuentan con un trasfondo filosófico ni proponen ninguna clase de estilo de vida o de crecimiento espiritual ni personal.

### 5.3.6 Diseño gráfico

El diseño gráfico es el arte de comunicación visual a través de texto, imágenes, símbolos o ilustraciones. Sirve tanto para identificar una marca, recordar un mensaje, encontrar una gran oferta de valor o atraer a tu cliente ideal. Su objetivo es crear una representación visual con un sentido de orden y claridad haciendo que las personas entiendan el mensaje. (Lopez Besa, 2023)

es una disciplina creativa y técnica que se dedica a la planificación y proyección de ideas y experiencias visuales con el objetivo de comunicar mensajes de manera efectiva. Utiliza una combinación de elementos visuales como tipografía, imágenes, colores, formas y espacio para crear composiciones que pueden ser aplicadas en medios impresos, digitales y otros formatos. El diseño gráfico no solo se enfoca en la estética, sino también en la funcionalidad, buscando siempre transmitir información de manera clara y atractiva, captar la atención de la audiencia y provocar una respuesta o acción específica. Esta disciplina abarca una amplia gama de aplicaciones, desde la creación de logotipos y marcas hasta el diseño de interfaces de usuario, publicidad, publicaciones, empaques y señalización, entre otros.

El diseño gráfico puede ser extremadamente útil para este proyecto, que busca presentar las artes marciales como una alternativa para la mejora de la salud

mental por varias razones. En primer lugar, permite representar datos complejos de manera clara y atractiva, mostrando estadísticas y resultados de estudios a través de infografías, gráficos y diagramas que facilitan la comprensión y hacen que la información sea más accesible para una audiencia diversa. Además, las herramientas visuales pueden captar y mantener la atención de la audiencia mejor que el texto plano, haciendo que los hallazgos de la investigación sean más interesantes y memorables, lo cual es crucial para la diseminación efectiva de la información.

El uso de iconos, símbolos y colores ayuda a comunicar conceptos complejos de manera sencilla, especialmente en temas técnicos relacionados con la salud mental y los beneficios de las artes marciales, permitiendo una rápida comprensión de los puntos clave. Un diseño atractivo también mejora la promoción del proyecto en diferentes medios, como redes sociales, sitios web y materiales impresos, aumentando la visibilidad y el alcance del proyecto y atrayendo a más personas interesadas en explorar los beneficios de las artes marciales para la salud mental.

Asimismo, un diseño bien elaborado confiere una mayor percepción de profesionalismo y credibilidad al proyecto, lo cual es importante para ganarse la confianza de la audiencia, incluyendo profesionales de la salud, posibles patrocinadores y participantes potenciales en futuros estudios o programas.

Además, el diseño gráfico puede incorporar elementos visuales y simbólicos de las artes marciales que evocan disciplina, fuerza, equilibrio y paz interior, reforzando el mensaje de los beneficios para la salud mental y motivando a la audiencia. En resumen, el diseño gráfico enriquece la presentación visual del proyecto, amplifica su mensaje, facilita la comprensión y mejora la eficacia de la comunicación, todos ellos elementos cruciales para el éxito de una iniciativa investigativa en el campo de la salud mental y las artes marciales.

### **5.3.7 Diseño para la información**

El diseño para la información es una disciplina que organiza y presenta datos de manera clara, efectiva y visualmente atractiva para facilitar su comprensión y uso. Edward Tufte, uno de los referentes más reconocidos en este campo, señala que "el diseño de información consiste en mostrar la máxima cantidad de ideas en el mínimo espacio, respetando la calidad, precisión y claridad visual" (Tufte, 2001). Este enfoque busca maximizar la densidad informativa, es decir, presentar información compleja de manera comprensible sin comprometer su precisión.

Por su parte, Jorge Frascara define el diseño de información como "la transformación de datos en mensajes comprensibles", con el objetivo de apoyar la toma de decisiones, resolver problemas de comunicación y facilitar el aprendizaje (Frascara, 2004). Según este autor, un diseño efectivo organiza la información de forma jerárquica y considera las necesidades cognitivas y emocionales del receptor.

Ambas definiciones subrayan la importancia de combinar estética y funcionalidad para maximizar la eficacia del mensaje, garantizando que la información no solo sea atractiva, sino también comprensible y útil. Esto convierte al diseño para la información en una herramienta esencial en contextos como la educación, la salud, la tecnología y la comunicación visual.

En el contexto de un proyecto sobre artes marciales y su impacto en la salud mental, el diseño para la información puede desempeñar un papel clave al estructurar y presentar datos de manera que sean accesibles y atractivos para el público joven. Este enfoque permite combinar evidencia científica, elementos visuales y mensajes claros para persuadir y educar.

Edward Tufte, en su análisis sobre la visualización de datos, sostiene que "el diseño de información debe permitir que el receptor interprete datos complejos con rapidez y precisión, respetando la integridad de los mismos" (Tufte, 2001). Aplicado a este proyecto, se podrían desarrollar infografías que muestren gráficamente los beneficios de las artes marciales, como la reducción del estrés o la mejora de la concentración, facilitando la comprensión de su impacto positivo en la salud mental.

Por otro lado, Jorge Frascara señala que "un diseño de información eficaz transforma conceptos abstractos en mensajes comprensibles y persuasivos" (Frascara, 2004). En este caso, esto podría traducirse en piezas visuales que representen cómo las artes marciales estimulan el equilibrio entre cuerpo y mente, utilizando ilustraciones o gráficos que conecten con las emociones y experiencias del público joven.

Ambos enfoques resaltan la importancia de diseñar materiales que no solo sean visualmente atractivos, sino que también resalten datos relevantes y los organicen de forma lógica para persuadir e informar.

### **5.3.8 Sustento conceptual de las piezas**

El sustento conceptual para realizar una infografía en el contexto de un proyecto sobre artes marciales y salud mental se fundamenta en diversas teorías y principios del diseño de información y la comunicación visual. Según la teoría de la carga cognitiva, propuesta por Sweller (1988), una infografía puede reducir la complejidad de los datos al presentar información de manera simplificada y visual, facilitando el procesamiento por parte del receptor. Este enfoque es especialmente útil para explicar temas complejos como el impacto de las artes marciales en la salud mental.

Por otro lado, el principio de la codificación dual, desarrollado por Paivio (1986), sostiene que la combinación de elementos visuales y verbales mejora la comprensión y la retención de la información. En este sentido, una infografía que integre gráficos, íconos y texto puede reforzar el mensaje sobre los beneficios físicos y emocionales de las artes marciales.

Desde la perspectiva del diseño centrado en el usuario, una infografía permite adaptarse al público objetivo, en este caso, jóvenes interesados en mejorar su salud mental. Al emplear un diseño atractivo, colores dinámicos y un lenguaje accesible, se incrementa la probabilidad de captar su atención y motivar una acción.

Finalmente, Edward Tufte (2001) destaca que una visualización efectiva de datos ayuda a comunicar ideas complejas con claridad. En este proyecto, una infografía puede representar gráficamente conceptos como la reducción del estrés o el desarrollo de habilidades emocionales, utilizando diagramas o metáforas visuales que simplifiquen el contenido.

Estos fundamentos teóricos justifican la creación de una infografía como un recurso estratégico para sintetizar información, facilitar la comprensión y persuadir a los jóvenes de explorar las artes marciales como una herramienta para mejorar su salud mental.

El sustento conceptual para desarrollar una serie de 4 pósteres que muestren valores asociados a las artes marciales, como el autocontrol, el respeto, la integridad y la resiliencia, se basa en principios de comunicación visual, diseño emocional y psicología persuasiva. Según la teoría del diseño centrado en el usuario, los materiales gráficos deben diseñarse teniendo en cuenta las necesidades y aspiraciones del público objetivo. En este caso, los pósteres pueden presentar estos valores de manera visualmente atractiva y simbólica para conectar emocionalmente con los jóvenes interesados en la mejora personal.

La comunicación persuasiva, desarrollada por Petty y Cacioppo (1986), respalda el uso de imágenes impactantes y mensajes breves que resalten el significado de estos valores. Este enfoque sugiere que, al presentar ejemplos visuales que simbolicen el autocontrol, el respeto, la integridad y la resiliencia, los pósteres pueden influir en las actitudes y comportamientos del espectador, generando una asociación positiva entre estos valores y la práctica de las artes marciales.

Por su parte, la teoría del color y la tipografía, como elementos clave del diseño gráfico, también sustenta esta propuesta. Según Frascara (2004), la elección de colores, formas y tipografías debe alinearse con el mensaje que se desea transmitir. Por ejemplo, colores serenos y equilibrados pueden representar el autocontrol, mientras que tonos cálidos y vibrantes pueden evocar la resiliencia. La integración de una tipografía legible y moderna contribuirá a la claridad y el impacto visual de los mensajes.

Finalmente, el concepto de diseño narrativo respalda la idea de que cada póster puede contar una "mini-historia" visual sobre cómo se manifiesta cada valor en la práctica de las artes marciales. Edward Tufte (2001) argumenta que una narrativa visual bien construida puede transmitir ideas complejas de manera clara y significativa, lo que permite al espectador conectar con los valores a nivel personal y emocional.

Estos fundamentos justifican la creación de los pósteres como una herramienta efectiva para comunicar los valores esenciales de las artes marciales, fomentando su asociación con el desarrollo personal y la salud mental en el público objetivo.

El sustento conceptual para un juego de brazaletes artesanales basado en los colores de los cinturones de taekwondo, acompañados de palabras que resuman su significado, se fundamenta en la simbología del color, el diseño emocional y la conexión con la identidad personal. Según Eva Heller (2004), los colores poseen significados psicológicos y culturales que influyen en la percepción y emociones de las personas. En el contexto del taekwondo, los colores de los cinturones representan las etapas del crecimiento personal y aprendizaje: blanco como inicio, amarillo como base, verde como crecimiento, azul como aspiración, rojo como control, y negro como maestría.

Por otro lado, el diseño emocional, según Norman (2004), sugiere que los objetos con un significado personal o simbólico generan una conexión más profunda con los usuarios. Los brazaletes, al incorporar palabras que resuman valores o conceptos asociados a cada nivel, como "pureza", "raíz", "crecimiento", "disciplina" o "maestría", no solo funcionan como elementos decorativos, sino también como recordatorios tangibles de los principios del taekwondo.

Desde la perspectiva del diseño centrado en el usuario, Frascara (2004) señala que los productos deben ser relevantes para las experiencias y valores del público objetivo. Los brazaletes, al ser objetos portátiles y personalizados, permiten a los usuarios llevar consigo un símbolo de su progreso y compromiso con las artes marciales, fortaleciendo su identidad como practicantes.

La idea de incorporar palabras específicas refuerza el aprendizaje asociativo. Según Paivio (1986) y su principio de codificación dual, la combinación de elementos visuales (color) y verbales (palabra) facilita la comprensión y memorización del significado de cada etapa, conectando emocional e intelectualmente al usuario con el concepto representado.

#### 5.4 Marco socio geográfico

El lugar a llevar a cabo la investigación de este proyecto abarcará como área de estudio la ciudad de Barranquilla. Más específicamente la Fundación Universidad del Norte, ubicada en el kilómetro 5 Vía Puerto Colombia y la Universidad Libre, ubicada en el kilómetro 7 Vía Antigua Puerto Colombia.



Recuperado de <https://www.elheraldo.co/local/uninorte-es-la-septima-mejor-universidad-del-pais-segun-ranking-qs-266360>

## 5.5 Marco legal

En Colombia, el deporte, incluyendo las artes marciales, está regulado y protegido por varias leyes y disposiciones legales. Algunas de las leyes más importantes que regulan y protegen el deporte, incluyendo las artes marciales, son las siguientes:

Ley 1967 de 2019: Esta ley transformó el Departamento Administrativo Del Deporte, La Recreación, La Actividad Física Y El Aprovechamiento Del Tiempo Libre (Coldeportes) en el Ministerio Del Deporte. El Ministerio del Deporte tiene varias funciones, entre las que se incluyen la formulación, coordinación y evaluación de políticas, planes, programas y proyectos en materia del deporte, la recreación, la actividad física, y el aprovechamiento del tiempo libre.

Ley 934 de 2004: Esta ley oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física.

Ley 845 de 2003: Esta ley dicta normas de prevención y lucha contra el dopaje, modifica la Ley 49 de 1993 y dicta otras disposiciones.

Decreto 641 de 2001: Este decreto reglamenta la Ley 582 de 2000 sobre deporte asociado de personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales.

Ley 582 de 2000: Esta ley define el deporte asociado de personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales, reforma la Ley 181 de 1995 y el Decreto 1228 de 1995, y dicta otras disposiciones.

Ley 181 de 1995: Esta ley dicta disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y crea el sistema nacional del deporte.

El deporte en Colombia, incluyendo las artes marciales, está regulado y protegido por una serie de leyes y disposiciones legales a nivel nacional, así como por normativas específicas de las federaciones deportivas y a nivel municipal y departamental. Estas leyes y normativas tienen como objetivo promover y regular la práctica deportiva, garantizando condiciones adecuadas para su desarrollo y promoviendo valores como la salud, la inclusión y el bienestar, y proporcionan un marco legal para la práctica, organización y gestión del deporte en Colombia.

## **6. Metodología**

### **6.1 Tipo de investigación**

Esta investigación pretende estudiar el impacto de las artes marciales en la salud mental, estableciendo diferencias respecto a los no practicantes. El enfoque cuantitativo es necesario para identificar a la población practicante y no practicante de artes marciales. Por otro lado, el enfoque cualitativo será necesario para determinar los beneficios que los practicantes de artes marciales han presentado desde que comenzaron con la práctica de estas disciplinas a comparación de los no practicantes.

En este contexto, esta investigación se desarrollará bajo el enfoque de un tipo de investigación mixta.

Los métodos mixtos (MM) combinan la perspectiva cuantitativa (cuanti) y cualitativa (cuali) en un mismo estudio, con el objetivo de darle profundidad al análisis cuando las preguntas de investigación son complejas. Más que la suma de resultados cuanti y cuali, la metodología mixta es una orientación con su cosmovisión, su vocabulario y sus propias técnicas, enraizada en la filosofía pragmática con énfasis en las consecuencias de la acción en las prácticas del mundo real. (Hamui-Sutton, 2013).

### **6.1.1 Alcance**

El alcance para esta investigación es uno de tipo proyectivo.

Una investigación proyectiva es un tipo de estudio que consiste en buscar soluciones a distintos problemas, analizando de forma integral todos sus aspectos y proponiendo nuevas acciones que mejoren una situación de manera práctica. Este tipo de investigación propone modelos que generen soluciones a necesidades concretas de tipo social, organizacional, ambiental o de algún área especial del conocimiento, con miras al futuro de cada contexto y mediante su análisis situacional (Rodríguez, 2024).

Este alcance es el adecuado para esta investigación, puesto que pretende la proposición de las artes marciales como una alternativa válida para el tratamiento de la salud mental en las personas, con base al análisis de sus efectos y sus posibles beneficios. Permite proyectar posibles efectos a largo plazo de la práctica de estas disciplinas. Las artes marciales no solo tienen beneficios inmediatos en la salud mental, como la reducción del estrés y la mejora del enfoque mental, sino que también pueden tener impactos a largo plazo en el bienestar psicológico, como el aumento de la autoestima, la resiliencia y la capacidad de afrontamiento ante situaciones estresantes. Un alcance proyectivo permitiría investigar cómo estos beneficios se desarrollan y se mantienen a lo largo del tiempo,

proporcionando una comprensión más completa de la relación entre las artes marciales y la salud mental.

## **6.2 Población y muestra**

### **6.2.1 Población**

Para esta investigación, se tomará como población a estudiantes de la Universidad del Norte, tanto personas practicantes de alguna arte marcial, como no practicantes. Esto con el propósito de analizar las diferencias que hay en la salud mental de ambas poblaciones. La población total de la Universidad del Norte comprende 12.680 estudiantes entre todos sus programas académicos, de los cuales 10,845 pertenecen a alguno de los 28 programas de pregrado que la universidad ofrece. Por otro lado, 1,835 cursan algún programa de pregrado de los 124 que existen, repartidos en 53 especializaciones, 57 maestrías y 15 doctorados. De este grupo 789 cursan especializaciones, 868 cursan maestrías y 169 cursan doctorados (Universidad del Norte, 2024).

La Universidad del Norte cuenta con cursos de artes marciales, específicamente con los cursos de Taekwondo y Karate. Tanto el curso de Taekwondo como el de Karate cuentan con 60 estudiantes inscritos en el primer semestre del año 2024 de diferentes carreras. Teniendo en cuenta que ambos cursos llenaron la totalidad de sus cupos al iniciar el semestre, esto muestra un interés palpable de los estudiantes a las artes marciales.

### **6.2.1 Muestra**

La muestra para esta investigación, serán los practicantes de artes marciales de la Universidad del Norte comprendidos en los cursos de Taekwondo y Karate, ambos cuentan con 60 estudiantes en sus respectivos cursos, dando un total de 120 estudiantes entre ambos cursos, lo que representa el 0.94% de la población total de la universidad. Para los no practicantes, la muestra se limitará a los estudiantes que cursen el pregrado de Diseño Gráfico de la universidad, cuya población son 369 estudiantes, lo que representa el 2.91% de la población total de la universidad en la actualidad.

## **6.3 Técnicas e instrumentos de recolección de información**

### **6.3.1 Entrevistas**

La entrevista es un método de recolección de datos primarios que consiste en preguntar a una o varias personas su opinión sobre una empresa, un producto o un tema. Las entrevistas tienen un carácter cualitativo por lo que se centran en la experiencia personal. El objetivo principal de las entrevistas es conocer los comportamientos, actitudes y opiniones de las personas. En comparación con otros tipos de investigación primaria, las entrevistas suelen tener un mayor índice de respuesta y proporcionan resultados más fiables. Algunos de los principales objetivos de realizar entrevistas incluyen la recolección de datos primarios y la detección de pautas y tendencias entre los entrevistados. (Mugira, 2024).

Esta entrevista consistirá en realizar una serie de preguntas a practicantes expertos en artes marciales. El objetivo es recolectar información en dichas entrevistas que puedan validar las diferencias que se presenten entre ambos grupos, teniendo en cuenta los testimonios de cada individuo. Con base a las respuestas dadas, se analizará y se estudiarán las asimetrías que existan entre ambos grupos.

### **6.3.1.1 Perfiles de los entrevistados**

Los sujetos a entrevistar son expertos en artes marciales, deportistas con un amplio recorrido en la práctica de las artes marciales que viven bajo los principios y enseñanzas de cada una de sus disciplinas. Los sujetos a entrevistar son los siguientes:

Keny Kevin Arias Chogo, cinta negra tercer dan de taekwondo. Profesor del curso de taekwondo de novatos y principiantes de la Universidad del Norte.

Franklin Suescún, cinta negra de karate y licenciado en educación física. Profesor del curso de karate de la Universidad de Norte.

Gerson Ortega Fajardo, cinta negra de taekwondo. Profesor de la selección deportiva de taekwondo de la Universidad del Norte.

### 6.3.1.1.1 Cuestionario para entrevista

- ¿Podría explicar cómo la práctica de artes marciales influye en los procesos psicológicos y fisiológicos relacionados con la regulación emocional y el bienestar mental?
- ¿Qué diferencias ha observado en las respuestas cerebrales y emocionales de practicantes de artes marciales en comparación con individuos sedentarios?
- ¿Podría compartir alguna experiencia personal o caso de estudio donde haya visto mejoras significativas en la salud mental de individuos a través de la práctica de artes marciales?
- ¿Qué impacto ha observado en la vida cotidiana de las personas que han incorporado las artes marciales como parte de su rutina?
- ¿Cómo varían los beneficios de las artes marciales entre estilos "internos" y "externos" en términos de salud mental y bienestar emocional?
- ¿Qué consideraciones filosóficas y culturales influyen en los efectos de las diferentes disciplinas de artes marciales en la salud mental?

- ¿Qué recomendaciones prácticas ofrecería para integrar las artes marciales en programas de prevención y tratamiento de trastornos mentales?
- ¿Cómo cree que se podrían diseñar estrategias efectivas para promover la práctica de artes marciales como herramienta para mejorar la salud mental?
- ¿Cómo se relacionan las filosofías subyacentes de las artes marciales con su impacto en la salud mental y emocional de los practicantes?
- ¿Qué papel juegan las tradiciones culturales en la percepción y efectividad de las artes marciales como herramienta para el bienestar mental?

### 6.3.2 Encuestas

Una encuesta se define como “un conjunto de preguntas tipificadas dirigidas a una muestra representativa, para averiguar estados de opinión o diversas cuestiones de hecho” (RAE, 2001). Son un método de recolección de datos a partir de un muestreo de personas, a menudo con el objetivo de generalizar los resultados para un segmento de población más grande. “Constituyen una fuente de información e insights fundamentales para comercios, medios de comunicación, organismos gubernamentales, educadores y cualquiera que forme parte de la economía de la información” (Qualtrics, 2024).

Se realizarán una serie de preguntas abiertas. Las cuales podrán ayudar a recibir una mayor diversidad en las respuestas y pueden aportar de forma significativa a la investigación. A su vez, también se realizarán preguntas cerradas, en aras de obtener una mejor organización y comprensión de los datos para su posterior análisis. Similar al método de las entrevistas, las encuestas serán distintas para cada grupo dentro de la muestra.

### 6.3.2.1 Cuestionario para practicantes

- ¿Qué arte marcial practicas o has practicado?
- ¿Consideras que tienes una buena salud mental?
- ¿Has presentado problemas de depresión o ansiedad?
- ¿De qué manera has lidiado con estos problemas?
- ¿Crees que tu salud mental se vio afectada por la pandemia?
- ¿Por qué decidiste practicar artes marciales?
- ¿Cuánto tiempo llevas practicando artes marciales?
- ¿Consideras que la práctica de artes marciales ha mejorado tu salud mental?
- ¿Qué efectos han tenido las artes marciales en tu salud mental?
- ¿Consideras que los principios que enseñan las artes marciales han aportado a tu salud mental?
- ¿Recomendarías la práctica de artes marciales para mejorar la salud mental?

### **6.3.1.2 Cuestionario para no practicantes**

- ¿Consideras que tienes una buena salud mental?
- ¿Has presentado problemas de depresión o ansiedad?
- ¿Crees que tu salud mental se ha visto afectada por la pandemia?
- ¿Qué tanto se ha visto afectada tu salud mental desde entonces?
- ¿De qué manera has lidiado con estos problemas?
- ¿Qué tanto efecto has tenido esos métodos en la mejora de tu salud mental?
- ¿Considerarías la práctica de artes marciales como una alternativa para mejorar tu salud mental?

#### **6.4 Procedimiento**

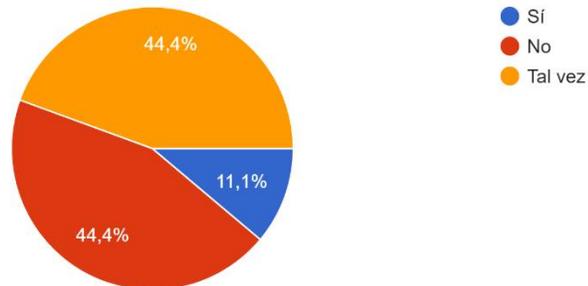
El procedimiento a llevar a cabo para la aplicación de las técnicas de recolección de información será mayormente mediante medios virtuales. En el caso de las entrevistas se realizarán mediante cuestionarios vía Whatsapp para facilitar la recolección de las respuestas y dejar la constancia de estas.

En el caso de las encuestas, se realizarían mediante formularios web de Google Forms, que serían enviados a las personas seleccionadas en la muestra. Esto con el fin de tener un mayor alcance y facilitar la recolección y organización de los datos obtenidos.

## 7. Análisis de resultados

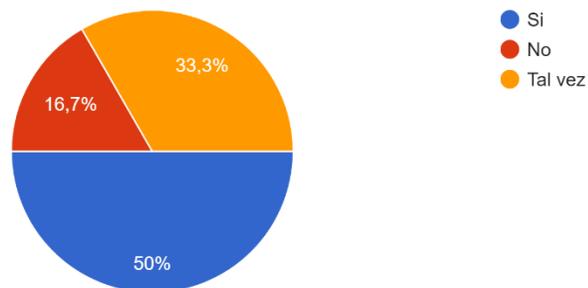
### No practicantes

¿Consideras que tienes una buena salud mental?  
9 respuestas



### Practicantes

¿Consideras que tienes una buena salud mental?  
18 respuestas

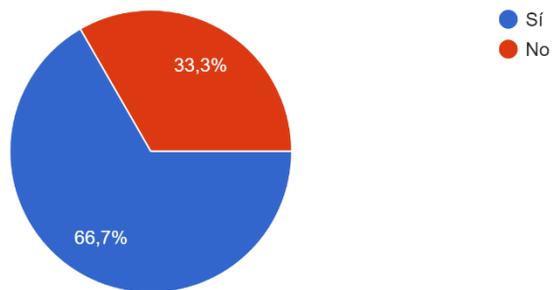


En una comparativa directa se puede evidenciar como los practicantes de artes marciales generalmente consideran que tienen una buena salud mental o que por lo menos podrían tenerla. Caso totalmente contrario en el caso de los no practicantes, ya que un porcentaje muy pequeño consideraba buena su salud mental.

## No practicantes

¿Has presentado problemas de depresión o ansiedad?

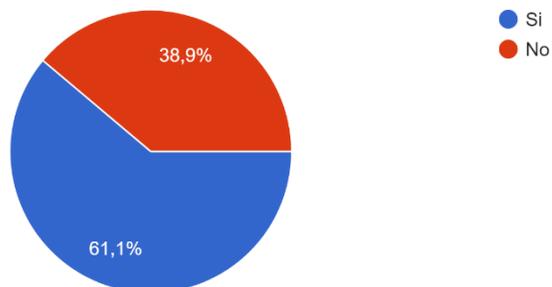
9 respuestas



## Practicantes

¿Has presentado problemas de depresión o ansiedad?

18 respuestas

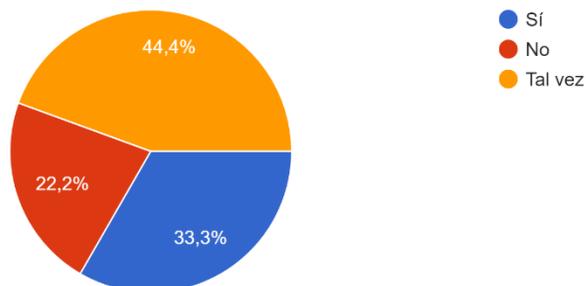


Los no practicantes presentaron una mayor, aunque ligera tendencia a sufrir de trastornos de depresión o ansiedad que los practicantes. Esto sugiere que los practicantes de artes marciales tienen un mejor manejo y gestión de sus emociones, reduciendo sus posibilidades de sufrir alguno de estos trastornos.

## No practicantes

¿Crees que tu salud mental se ha visto afectada por la pandemia?

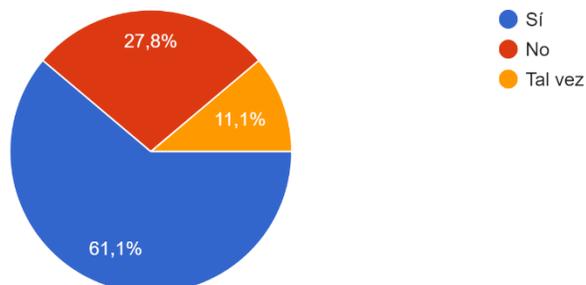
9 respuestas



## Practicantes

¿Crees que tu salud mental se vio afectada por la pandemia?

18 respuestas

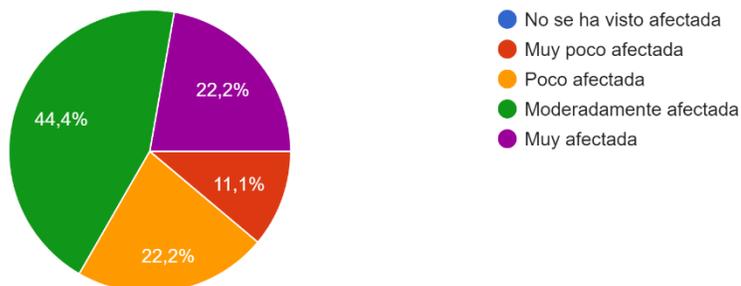


Los practicantes presentaron mayor afectación a nivel de salud mental durante la pandemia, posiblemente debido a la considerable reducción de actividad física que pudo haber mermado su salud mental, aumentando sus niveles de estrés, ansiedad y demás factores por la imposibilidad de entrenar.

## No practicantes

¿Qué tanto se ha visto afectada tu salud mental desde entonces?

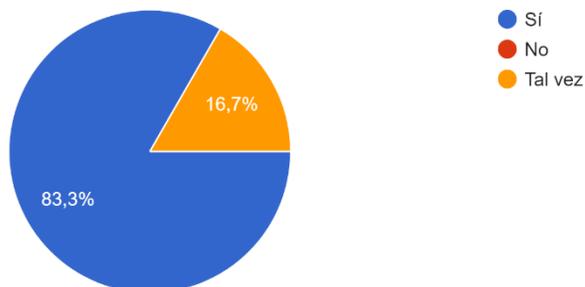
9 respuestas



## Practicantes

¿Consideras que la práctica de artes marciales ha mejorado tu salud mental?

18 respuestas

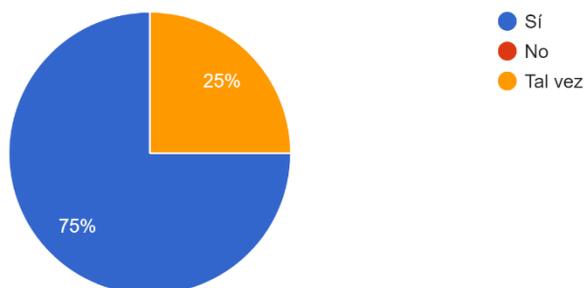


Los practicantes mostraron una considerable mejora en su salud mental desde la pandemia a comparación de los no practicantes, cuyos niveles de salud mental se vieron afectados a varios grados, pero pocos se vieron muy poco afectados y ninguno se vio sin efectos.

### No practicantes

¿Considerarías la práctica de artes marciales como una alternativa para mejorar tu salud mental?

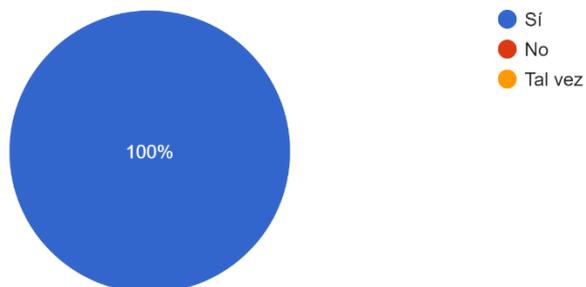
8 respuestas



### Practicantes

¿Recomendarías la práctica de artes marciales para mejorar la salud mental?

18 respuestas

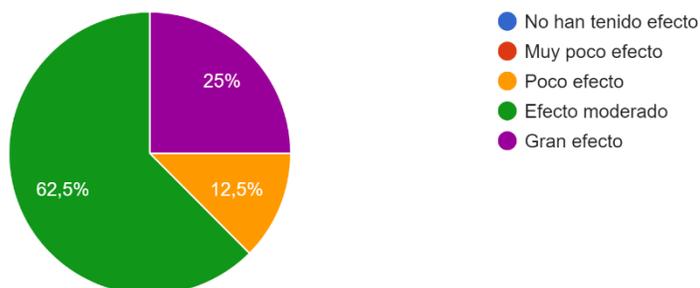


Tanto practicantes como no practicantes convergieron en la idea de que las artes marciales pueden llegar a ser beneficiosas para la mejora en la salud mental.

## No practicantes

¿Qué tanto efecto has tenido esos métodos en la mejora de tu salud mental?

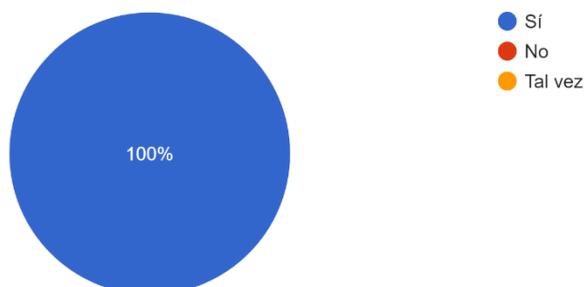
8 respuestas



## Practicantes

¿Consideras que los principios que enseñan las artes marciales han aportado a tu salud mental?

18 respuestas



Los no practicantes presentaron asimetrías en cuanto al efecto de los métodos que adoptaron para intentar mejorar su salud mental, mientras que los practicantes concordaron unánimemente en que los principios inculcados por la práctica de artes marciales han aportado a su salud mental.

Se puede concluir que los practicantes de artes marciales, aunque mostraron una presencia similar de presentar trastornos mentales como ansiedad o depresión, tienen un mejor manejo de estas situaciones, evidenciando un mejor estado en su salud mental actual, además de tener una mejor salud mental en general. También se pudo ver que los practicantes de artes marciales presentaron una mayor afectación en su salud mental que los no practicantes, sin embargo, estos notaron una mejoría muy notoria en su salud mental gracias a la práctica de artes marciales a comparación de los no practicantes, cuya salud mental se vio bastante afectada desde la pandemia, mayormente de forma moderada. Los métodos utilizados por los no practicantes para la mejoría de su salud mental presentaron resultados mayormente moderados en la mejora de su salud mental, mientras que los practicantes de artes marciales por unanimidad expusieron que los principios enseñados por las artes marciales han aportado de forma positiva a su salud mental. Todo esto demuestra que efectivamente las artes marciales funcionan como un buen método para la mejora de la salud mental, mostrando notorias diferencias con la salud mental de los no practicantes, al punto que incluso los no practicantes mostraron interés en la práctica de artes marciales para la mejora de su salud mental. La práctica de estas artes, gracias a su exigencia física y los principios que enseña, evidencian una mejor gestión emocional de aquellos que la practican, mejoría en personas con salud mental ya previamente afectada y un impacto prácticamente seguro en la mejora de la salud mental.

## **8. Resultados esperados**

En aras de invitar a las personas a practicar artes marciales y mostrar los distintos beneficios que estas disciplinas aportan a nivel físico y mental, se lanzó una campaña publicitaria consistente en varias piezas de diseño alineadas con este objetivo. La campaña está dirigida especialmente a personas sedentarias o que nunca hayan practicado artes marciales, incentivándolas a comenzar su camino en estas disciplinas, empapándose de su filosofía y estilo de vida, y buscando un crecimiento y una mejora espiritual y personal.

### **Propuesta de diseño**

#### **Creación de la marca**

El primer paso para el desarrollo de esta campaña es la creación de una marca con la que las personas puedan conectar, además de sentirse identificados con la misma y lograr crear un vínculo emocional. Para esto se tuvo muy en cuenta los valores que enseñan las artes marciales, como lo son la integridad, el respeto, el autocontrol, la resiliencia, y cómo se podrían visualizar esos conceptos.

Como primera medida en la creación de la marca se decidió escoger el nombre, pues sería de ayuda para otorgar una visión más clara de la imagen que la marca pretendía mostrar y los valores y conceptos que venían detrás de esta.

El Zen es una tradición espiritual profundamente arraigada en el budismo, que busca llevar a los practicantes a una experiencia directa e inmediata de la realidad, más allá de las palabras, los conceptos y las estructuras intelectuales. Surgió en China como el budismo Chan, influenciado por el taoísmo y posteriormente evolucionó en Japón, donde adoptó características únicas, convirtiéndose en una filosofía y práctica profundamente influyentes en la cultura japonesa. En su esencia, el Zen pone énfasis en la meditación como el camino principal hacia la iluminación. Su práctica central es el zazen, una forma de meditación sentada que invita a la introspección profunda y a la observación atenta del momento presente. A través de esta práctica, los practicantes buscan aquietar la mente, disolver el ego y percibir la realidad tal como es, libre de ilusiones y juicios.

La senda del guerrero es un camino filosófico y espiritual que combina disciplina, valentía, autocontrol y sabiduría, buscando el equilibrio entre la fuerza física y la fortaleza interior. Este concepto, presente en diversas culturas y tradiciones como las artes marciales orientales y las filosofías samuráis, se refiere a un estilo de vida guiado por valores como el honor, la integridad, la compasión y la búsqueda constante de superación personal. Más allá del combate, la senda del guerrero representa un compromiso con el crecimiento espiritual, el respeto por los demás y el enfrentamiento de los desafíos de la vida con determinación y

serenidad, convirtiendo cada experiencia en una oportunidad para fortalecer el cuerpo, la mente y el espíritu.

Tras analizar estos dos conceptos, se dio con el nombre para la marca. Zenda, un nombre que combina el concepto del Zen con la senda del guerrero, un camino que todo artista marcial debe seguir si quiere ser considerado un verdadero guerrero. Este nombre se ve fuertemente relacionado con la temática de la campaña y los conceptos que la rodean, invitando a las personas a desarrollar estos importantes valores a través de la práctica de artes marciales.

Para la identidad visual de la marca, se optó por utilizar elementos naturales. Los grafismos, las figuras y los elementos gráficos tienen figuras orgánicas y fluidas que apoyan el concepto de paz que propone el Zen. A su vez utiliza colores cafés y verdes, en busca de esa conexión con la naturaleza.

### **Desarrollo de las piezas**

Para la campaña se decidió crear como pieza principal una infografía, como pieza de apoyo una serie de 4 posters y unos brazaletes como pieza promocional.

Se decidió que la pieza principal y la más importante fuese una infografía que recopile y presente de manera clara y visual la información recolectada sobre

cómo las artes marciales mejoran la salud mental de sus practicantes. Esta se ubica en uno de los pasillos del bloque A de la universidad, al lado de la zona de mesas. Se escogió este lugar ya que es un espacio por el que transitan varios estudiantes, lo que ayuda a la difusión de la información. También se optó por este espacio por estar justo antes del pasillo donde se encuentra el jardín Wiwa, que brinda información sobre diferentes especies de flora que se encuentran en la región, reforzando el concepto de la naturaleza.

Para la pieza de apoyo se diseñaron 4 posters, cada uno mostrando un valor que enseñan las artes marciales, los cuales son explicados con más profundidad en la infografía, esto otorga una relación entre las piezas y permite que los posters sirvan como apoyo de la pieza principal. Sumado a eso, los posters tienen cada uno una imagen que representa el valor correspondiente, junto a una frase que ejemplifica la relación entre la imagen y el valor.

Por último, la pieza promocional del proyecto son una serie de 6 brazaletes, cada uno con los colores de los cinturones del taekwondo, pues es un arte marcial muy popular y los colores de sus cinturones son bastante conocidos, lo que facilita que las personas las relacionen con la temática del proyecto. Cada brazalete viene acompañado de una palabra que engloba el significado de cada cinturón, esto para otorgarle una mayor profundidad conceptual a la pieza,

mostrando que los colores de los cinturones no son aleatorios, sino que cada uno tiene un sentido y un significado específico.

Con esta campaña, se espera no solo atraer a nuevos practicantes, sino también difundir la filosofía y los valores de las artes marciales, promoviendo un estilo de vida saludable y equilibrado.

## 9. Referentes



## 10. Bibliografía

*Aumentan los riesgos mentales en menores de edad y jóvenes del país: depresión, ansiedad y suicidio. Procuraduría prende las alarmas.* (2023). [procuraduria.gov.co. https://www.procuraduria.gov.co/Pages/aumentan-riesgos-mentales-menores-edad-jovenes-pais-depresion-ansiedad-suicidio-Procuraduria-prende-alarma.aspx](https://www.procuraduria.gov.co/Pages/aumentan-riesgos-mentales-menores-edad-jovenes-pais-depresion-ansiedad-suicidio-Procuraduria-prende-alarma.aspx)

*Suicidio disparado en Colombia por cuenta de trastornos mentales: Procuraduría.* (2023). [procuraduria.gov.co. https://www.procuraduria.gov.co/Pages/suicidio-disparado-colombia-cuenta-trastornos-mentales-procuraduria.aspx#:~:text=De%20acuerdo%20con%20cifras%20suministradas,mentales%20presentes%20entre%20la%20poblaci%C3%B3n](https://www.procuraduria.gov.co/Pages/suicidio-disparado-colombia-cuenta-trastornos-mentales-procuraduria.aspx#:~:text=De%20acuerdo%20con%20cifras%20suministradas,mentales%20presentes%20entre%20la%20poblaci%C3%B3n)

Calderón, G. (2018). FUNCIONES EJECUTIVAS EN LA PRÁCTICA DE ARTES MARCIALES. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(1), 266-283. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2018/epi181n.pdf>

Herrera-Valenzuela, T., Castillo-Fuentes, B., Cuadra-Aguilar, D., Zubieta-Planella, B., Valdés-Badilla, P., & Cofré-Bolados, C. (2019). Artes marciales y deportes de combate: una alternativa para mejorar la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(1), 11-13. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.2>

Orozco-Calderón, G. (2015). Cerebro y artes marciales: beneficios, riesgos e intervención neuropsicológica. *Ciencia & Futuro*, 5(4), 142-156.

[https://revista.ismm.edu.cu/index.php/revista\\_estudiantil/article/download/1201/641](https://revista.ismm.edu.cu/index.php/revista_estudiantil/article/download/1201/641)

González Figueroa V, González Oviedo C, Montalva-Valenzuela F, Nanjarí Miranda R, Cataldo Guerra M, De Barca P, Pérez Hernández H, Olivares-Arancibia J, Castillo-Paredes A. *Artes marciales, deportes de contacto o combate en la mejora de parámetros de cognición, comportamiento social y condición física en escolares diagnosticados con trastorno del espectro autista: Una revisión sistemática*. *Journ. M. Health*. 2024;21(1).

Collantes, Ruben. (2022). *Karate Tradicional: medio de integración familiar y social*. 6. 126-141.

Doyangsal. (2023, 20 febrero). *Las Artes Marciales en la historia. Centros Internacionales de Artes Marciales y Defensa Personal En Barcelona - Centros Do Yang Sal*. <https://artesmarcialesbcn.com/artes-marciales-en-la-historia/>

Salud mental: qué es normal y qué no. (2021, 14 diciembre). Mayo Clinic.

<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/mental-health/art-20044098#:~:text=La%20salud%20mental%20es%20el,perturbaci%C3%B3n%20en%20este%20funcionamiento%20mental.>

World Health Organization: WHO & World Health Organization: WHO. (2023, 31 marzo). *Depresión*. [https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/depression#:~:text=El%20trastorno%20depresivo%20\(o%20depresi%C3%B3n,sobre%20el%20d%C3%ADa%20a%20d%C3%ADa](https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/depression#:~:text=El%20trastorno%20depresivo%20(o%20depresi%C3%B3n,sobre%20el%20d%C3%ADa%20a%20d%C3%ADa).

World Health Organization: WHO. (2023, 27 septiembre). *Trastornos de ansiedad*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

World Health Organization: WHO. (2022, 17 junio). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=La%20salud%20mental%20es%20un,la%20mejora%20de%20su%20comunidad>

Ministerio del Deporte. (2019). Ley 1967 de 2019. Recuperado de: <https://www.mincit.gov.co/normatividad/leyes/ley-1967-de-2019>

Departamento Nacional de Planeación. (s.f.). Normatividad del deporte. Recuperado de: <https://www.dnp.gov.co/normatividad/Paginas/deporte.aspx>

Hamui-Sutton, A. (s. f.). *Un acercamiento a los métodos mixtos de investigación en educación médica*. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-)

[50572013000400006#:~:text=Los%20m%C3%A9todos%20mixtos%20\(MM\)%20combinan,preguntas%20de%20investigaci%C3%B3n%20son%20complejas.](#)

De Enciclopedia Significados, E. (2020, 24 abril). *Significado de Artes marciales (Qué son, Concepto y Definición)*. Enciclopedia Significados.

<https://www.significados.com/artes-marciales/>

*Uninorte en Cifras - Sobre Nosotros - Uninorte*. (s. f.). Sobre Nosotros.

<https://www.uninorte.edu.co/web/sobre-nosotros/uninorte-en-cifras>

Muguirra, A. (2024, 30 abril). *¿Qué es una entrevista? Todo lo que debes saber al respecto*. QuestionPro. <https://www.questionpro.com/blog/es/tecnicas-de-recoleccion-de-datos-entrevista/>

Rae, & Rae. (s. f.). *encuesta* / *Diccionario de la lengua española (2001)*. «Diccionario Esencial de la Lengua Española». <https://www.rae.es/drae2001/encuesta>

*Cómo diseñar una encuesta eficaz*. (2023, 28 noviembre). Qualtrics. <https://www.qualtrics.com/es-la/gestion-de-la-experiencia/investigacion/que-es-una-encuesta/>

Villamón-Herrera M. (2003) *Historia del Judo y de las artes marciales*. In: Rodríguez-Rodríguez LP, editor. *Compendio histórico de la actividad física y el deporte*. Barcelona: Masson.

Besa, A. L. (2023, 16 noviembre). Qué es el Diseño Gráfico: Introducción, Elementos y Ramas Del Diseño Gráfico - Piktochart. Piktochart. <https://piktochart.com/es/blog/que-es-el-diseno-grafico/>

Tufte, E. R. (2001). *The visual display of quantitative information* (2nd ed.). Graphics Press.

Frascara, J. (2004). *Communication design: Principles, methods, and practice*. Allworth Press.

Heller, E. (2004). *Psychology of color: How colors act on feelings and reason*. John Wiley & Sons.

Norman, D. A. (2004). *Emotional design: Why we love (or hate) everyday things*. Basic Books.

Paivio, A. (1986). *Mental representations: A dual coding approach*. Oxford University Press.

## **11. Anexos**

### **Entrevista al Docente Keny Arias**

Asignatura: Curso de Taekwondo

Institución: Universidad del Norte

**¿Podría explicar cómo la práctica de artes marciales influye en los procesos psicológicos y fisiológicos relacionados con la regulación emocional y el bienestar mental?**

Uno de los enfoques de las artes marciales es encontrar un equilibrio entre lo que se piensa y se hace, es decir que mi mente controla lo que yo quiero hacer

con mi cuerpo con una alta precisión. Psicológicamente se trabaja en fortalecer el carácter del ser humano, hacerlo más resiliente, con mucho control sobre sus emociones, para esto se basa en principios morales como el auto control, a un artista marcial se le debe enseñar a amar y cuidar su ser, trabajar su cuerpo para que su mente empiece a generar mayor cantidad de sustancias químicas como la serotonina.

**¿Qué diferencias ha observado en las respuestas cerebrales y emocionales de practicantes de artes marciales en comparación con individuos sedentarios?**

Las personas que practican alguna arte marcial tienden a tener un cerebro más ágil, su capacidad de reacción es superior en comparación con alguien sedentario. Emocionalmente son más seguros, con mejor adaptación a los cambios.

**¿Podría compartir alguna experiencia personal o caso de estudio donde haya visto mejoras significativas en la salud mental de individuos a través de la práctica de artes marciales?**

Mi propio caso, cuando tenía 8 años fui diagnosticado con hiperactividad, tenía poco control de mis emociones y tendía a ser muy impulsivo. Una de las recomendaciones de la psicóloga fue que hiciera alguna actividad deportiva, en ese momento mis padres me inscribieron en natación, fútbol y Taekwondo. En las dos primeras solo duré 2 meses, en Taekwondo en ese momento duré un año y medio, pero se logró hacer un cambio significativo en mi diagnóstico, mi atención mejoró mucho, mis conductas e impulsos emocionales también mejoraron, tanto que empecé a mejorar en mis calificaciones escolares. Hoy puedo dar fe que practicar artes marciales logró una transformación en mi ser, me considero una persona serena, con una visión clara de mi vida, emocionalmente estable.

**¿Qué impacto ha observado en la vida cotidiana de las personas que han incorporado las artes marciales como parte de su rutina?**

Mucho, he conocido personas que han tenido algún tipo de mal hábito de salud y una vez adentrados en la práctica de artes marciales han dejado esos malos hábitos y han mejorado su salud física, igualmente personas con ansiedad han logrado controlar totalmente su diagnóstico y se ven completamente diferente a como iniciaron. Como dije anteriormente, se les enseña a cuidar su ser y logran captar la idea.

**¿Cómo varían los beneficios de las artes marciales entre estilos "internos" y "externos" en términos de salud mental y bienestar emocional?**

Creo que todas las artes marciales buscan equilibrio cuerpo-mente. Todas van a fortalecer al ser y que el individuo será mentalmente estable según su estilo, por ejemplo, hay artes marciales como el tai-chi y el kung fu que trabajan fuertemente en la meditación para que la persona se encuentre con su yo y lo fortalezca, pero también hacen mucho trabajo físico para que su cuerpo este acorde a lo que su mente ha ganado. Hay otras artes que fortalecen al individuo por medio de sus capacidades técnicas, por ejemplo, karate, aikido, que buscan perfección en los movimientos por lo cual trabajan mucho la precisión y el control del cuerpo y con esto poner en sintonía el cuerpo con la mente. Mente controla cuerpo

**¿Qué consideraciones filosóficas y culturales influyen en los efectos de las diferentes disciplinas de artes marciales en la salud mental?**

Cada arte marcial nace en una cultura diferente, cada una maneja una filosofía específica, pero en lo general el fin de cada arte marcial es fortalecer al ser, prepararlo para afrontar cualquier adversidad con total tranquilidad y dominio de sus miedos.

**¿Qué recomendaciones prácticas ofrecería para integrar las artes marciales en programas de prevención y tratamiento de trastornos mentales?**

Crear un plan de trabajo con objetivos a corto, mediano y largo plazo en donde la persona conozca todos los puntos a trabajar y tenga conciencia de los beneficios que va a obtener durante el proceso. Empezar a crearle hábitos sencillos dentro del dojo y fuera de él para que su rutina cambie y entre en conexión consigo mismo.

**¿Cómo cree que se podrían diseñar estrategias efectivas para promover la práctica de artes marciales como herramienta para mejorar la salud mental?**

Hoy en día muchas personas estigmatizan las artes marciales catalogándolas de peligrosas o agresivas. La campaña debe enfocarse en que el individuo va a ganar fortaleza mental, capacidad de resolución de problemas, confianza, respeto a los demás y cuidado de su persona y de los que lo rodean.

**¿Cómo se relacionan las filosofías subyacentes de las artes marciales con su impacto en la salud mental y emocional de los practicantes?**

Mucho, el fin de muchas filosofías es el control del individuo y su relación con el entorno. Buscan la armonía mental de la persona para que logre un control de su cuerpo.

**¿Qué papel juegan las tradiciones culturales en la percepción y efectividad de las artes marciales como herramienta para el bienestar mental?**

Son muy importante, la mayoría de las artes marciales nacen en el oriente donde culturalmente son muy ricos y con mucho tiempo de evolución. Tienen una mentalidad de orden y disciplina muy fuerte lo que ayuda a que los procesos de aprendizaje para el artista marcial sean muy preciso, muy meticuloso, le ayuda a tomar conciencia de muchas cosas al comparar lo que hace que quizás no está bien con lo que puede hacer para el beneficio propio.

### **Entrevista al Docente Franklin Suescún**

Asignatura: Curso de Karate

Institución: Universidad del Norte

**¿Podría explicar cómo la práctica de artes marciales influye en los procesos psicológicos y fisiológicos relacionados con la regulación emocional y el bienestar mental?**

Practicar Arte Marciales es muy diferente a los demás deportes, en medida en que se avanza en su aprendizaje, se va ganando un equilibrio psicológico y balanceado o control emocional y con el paso de los años todo esto se ve reflejado con el quehacer del día a día o en la socialización del trabajo. En cuanto a los aspectos fisiológicos, el realizar ejercicios produce un estado de ánimo incomparable, ya que se activan las endorfinas, mejora la digestión, ayuda a conciliar más rápidamente el sueño, mejora las capacidades motrices, como

“fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, coordinación, agilidad” entre otras. Mejora la tonicidad muscular y una mejor función cardiovascular.

**¿Qué diferencias ha observado en las respuestas cerebrales y emocionales de practicantes de artes marciales en comparación con individuos sedentarios?**

Son más dinámicos, emprendedores en varios campos de su vida profesional, en lo deportivo no dan nada por perdido insisten en lograrlo. La práctica frecuente de los fundamentos técnicos en series, buscando la perfección, muchas veces es llevado al campo profesional destacándose el buscar o realizar todo en forma excelente. Bueno en estos momentos de inseguridad nacional un concejal de Bogotá DC ha realizado una propuesta de brindar cursos de defensa personal, porque se hizo viral un video donde el atracador es noqueado por una persona de civil, pero experto en defensa personal, allí se evalúa la situación y rápidamente se toma la decisión de enfrentar esa situación. He tenido varios alumnos sedentarios que han iniciado el programa de entrenamiento en Karate Do, pero han sido inconstantes hasta que se retiran.

**¿Podría compartir alguna experiencia personal o caso de estudio donde haya visto mejoras significativas en la salud mental de individuos a través de la práctica de artes marciales?**

Si. Por supuesto. Se trata de un joven adolescente, quien desde niño sufría de baja autoestima, relacionada con la falta de aceptación de su autoimagen, (dimorfismo), quien fue víctima de bullying en su colegio. Por esta razón su psicólogo le recomendó que practicara karate. Se mantuvo practicando este deporte por un año. Paulatinamente fue adquiriendo mayor autoconfianza y seguridad en sí mismo y al mismo tiempo se evidenció cesaron los comportamientos agresivos en su institución académica.

**¿Qué impacto ha observado en la vida cotidiana de las personas que han incorporado las artes marciales como parte de su rutina?**

Mejoría en la disciplina que se evidencia por la regularidad y puntualidad en los entrenamientos; Desarrollo de las capacidades motrices, evidenciadas por

mayor capacidad cardio respiratoria, mejor tono y masa muscular; Mejoría en la capacidad de atención y concentración; mayor capacidad de control emocional (mayor tolerancia a las frustraciones; Adquisición y refuerzo de valores como el respeto, la cortesía, la solidaridad y el agradecimiento.

**¿Cómo varían los beneficios de las artes marciales entre estilos "internos" y "externos" en términos de salud mental y bienestar emocional?**

A nivel de salud mental, hay mejoría en la cantidad y calidad del sueño, atención concentración y por tanto de la memoria; mejoría de la orientación espacial (lateralidad); mejoría en la propiocepción y la motricidad; mayor balance (equilibrio); a nivel emocional: mejoría del autoconcepto, la autoimagen, mayor sensación de bienestar relacionado con el compartir con otros y con la bioquímica propia de la actividad física, además de la autopercepción del avance en el aprendizaje de las diversas técnicas y formas propias de cada arte marcial.

**¿Qué consideraciones filosóficas y culturales influyen en los efectos de las diferentes disciplinas de artes marciales en la salud mental?**

Las artes marciales japonesas (principalmente el Judo y el Karate Do) están influenciadas directamente por un código de honor, Bushido; llenas de símbolos y preceptos o valores imprescindibles en la práctica de todas estas disciplinas; por ejemplo: la palabra Do (presente en JU-Do; Aiki-Do; Karate-Do, etc.) significa camino que hace referencia al crecimiento integral, en valores para cada practicante.

**¿Qué recomendaciones prácticas ofrecería para integrar las artes marciales en programas de prevención y tratamiento de trastornos mentales?**

Practicar mínimo una hora diaria, con un experto, para evitar traumas físicos, lesiones y poder observar avances. Mantener la motivación y la disciplina para poder alcanzar los objetivos.

**¿Cómo cree que se podrían diseñar estrategias efectivas para promover la práctica de artes marciales como herramienta para mejorar la salud mental?**

Solicitar apoyo a las alcaldías municipales para la promoción y fomento de la práctica de estas disciplinas. Solicitar a las Secretarías Deportivas Municipales la promoción y desarrollo de las artes marciales. Estimular la lectura de temas como el Mejoramiento Continuo (Kaizen y Kairó) y los valores implícitos en las artes marciales para el desarrollo integral del ser humano.

**¿Cómo se relacionan las filosofías subyacentes de las artes marciales con su impacto en la salud mental y emocional de los practicantes?**

En las filosofías de las artes marciales se promulga el no hacer daño, el respeto a la vida, no hacer mal uso de tus conocimientos, evitar la violencia y si tratara de defensa propia hacer el menor daño posible. Los practicantes de artes marciales son conscientes de la fortaleza, de sus cuerpos entrenados, por tal razón evitan a toda costa entrar en disputa o agresiones físicas. Evitan la violencia, de esta manera controlan más su entorno, es decir desarrollan más la inteligencia emocional.

**¿Qué papel juegan las tradiciones culturales en la percepción y efectividad de las artes marciales como herramienta para el bienestar mental?**

Fomenta el orden y la jerarquía, enseña a ser ordenado, pulcro, disciplinado, esto favorece el bienestar mental y evita conflictos. La disciplina se puede transpolar a otras áreas de la vida, social, labora, académica. A través de generaciones los practicantes sin proponérselo van irradiando confiabilidad, honestidad y disciplina.

### **Entrevista al Docente Gerson Ochoa**

Asignatura: Selección deportiva de Taekwondo

Institución: Universidad del Norte

**¿Podría explicar cómo la práctica de artes marciales influye en los procesos psicológicos y fisiológicos relacionados con la regulación emocional y el bienestar mental?**

La estructura y planificación de las sesiones de la práctica de las artes marciales tienen como uno de sus objetivos el progreso en las habilidades físicas y mentales que se logran a través de la implementación de la disciplina, autorregulación, concentración y actitud positiva, lo cual conlleva a mejorar la autoconfianza y autoestima, aumento de la concentración, salud física, concentración y manejo del estrés.

**¿Qué diferencias ha observado en las respuestas cerebrales y emocionales de practicantes de artes marciales en comparación con individuos sedentarios?**

Los practicantes de artes marciales se diferencian de las personas que no la practican, aún si no son sedentarias y practican algún deporte en los siguientes rasgos: mayor autoconfianza y resiliencia, mejor manejo del estrés y la ansiedad, mayor capacidad de concentración y claramente una mejor salud mental y física.

**¿Podría compartir alguna experiencia personal o caso de estudio donde haya visto mejoras significativas en la salud mental de individuos a través de la práctica de artes marciales?**

He tenido muchos alumnos en mis clases, de diferentes temperamentos y caracteres, pero siempre hay casos particulares que te dejan una gratificante experiencia, hubo un caso de un practicante muy inteligente que tenía muy buenas cualidades físicas pero no tenía confianza en sí mismo por su crianza, la cual había sido dirigida netamente hacia la academia, al practicar el arte marcial y hacerlo también competitivamente, pudo darse cuenta de sus cualidades y en 3 años alcanzar a ser un referente competitivo a nivel regional, nacional e internacional.

**¿Qué impacto ha observado en la vida cotidiana de las personas que han incorporado las artes marciales como parte de su rutina?**

Se convierten en personas llenas de paz, resilientes, colaborativos y muy empáticos, donde la mayoría de las veces ven soluciones antes que problemas, dando como resultado un estilo de vida con frustraciones mínimas.

**¿Cómo varían los beneficios de las artes marciales entre estilos "internos" y "externos" en términos de salud mental y bienestar emocional?**

Las artes marciales te ayudan a cultivar energía interna, armonía y equilibrio, lo que ayuda al bienestar emocional y reducción de estrés,

externamente te ayuda al desarrollo de la fuerza física, mejoramiento de técnica y disciplina ayudando a adquirir sentido del logro y la confianza.

**¿Qué consideraciones filosóficas y culturales influyen en los efectos de las diferentes disciplinas de artes marciales en la salud mental?**

Tanto la cultura como la filosofía lo son todo en las artes marciales, ya que los movimientos, técnicas y estrategias tienen su significado y explicación en la región de donde es originaria el arte marcial, estando estrechamente ligada a su historia y política. Por ejemplo las técnicas del Taekwondo son más efectivas a larga distancia ya que es originario de Corea donde sus pobladores son más altos, a diferencia que el Karate, donde sus técnicas son más eficientes a corta distancia, ya que sus pobladores son más bajos de estatura.

**¿Qué recomendaciones prácticas ofrecería para integrar las artes marciales en programas de prevención y tratamiento de trastornos mentales?**

Se debe tener en cuenta las necesidades del practicante/paciente, teniendo en cuenta lo anterior se debe evaluar el arte marcial que más se ajuste a esta necesidad (fortalecimiento físico, manejo de ansiedad, concentración ...), el entrenamiento debe ser 100% personalizado y supervisado, se debe tener una continua evaluación y también es muy importante la promoción de los logros y avances adquiridos ante los seres queridos y amistades.

**¿Cómo cree que se podrían diseñar estrategias efectivas para promover la práctica de artes marciales como herramienta para mejorar la salud mental?**

Promocionando y dando publicidad a casos de éxitos reales, apuntar a una población específica que demuestre un resultado positivo en el mediano plazo y evaluar el impacto del resultado obtenido, recopilar datos y aplicar nuevas estrategias que mejoren el proceso.

**¿Cómo se relacionan las filosofías subyacentes de las artes marciales con su impacto en la salud mental y emocional de los practicantes?**

Tienen una relación muy estrecha, ya que las artes marciales tienen una gran influencia de las filosofías orientales tradicionales, entre esas el budismo y

taoísmo, las cuales promueven principios y valores que contribuyen significativamente al bienestar psicológico y físico.

**¿Qué papel juegan las tradiciones culturales en la percepción y efectividad de las artes marciales como herramienta para el bienestar mental?**

Tienen un papel muy importante, ya que las artes marciales al basarse en las tradiciones culturales tradicionales orientales también heredan filosofías de vida y valores de esta cultura, entre las cuales están la espiritualidad, la humildad, el honor, entre otros.