



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Construcción psicósomática de las lesiones en el Taekwondo

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

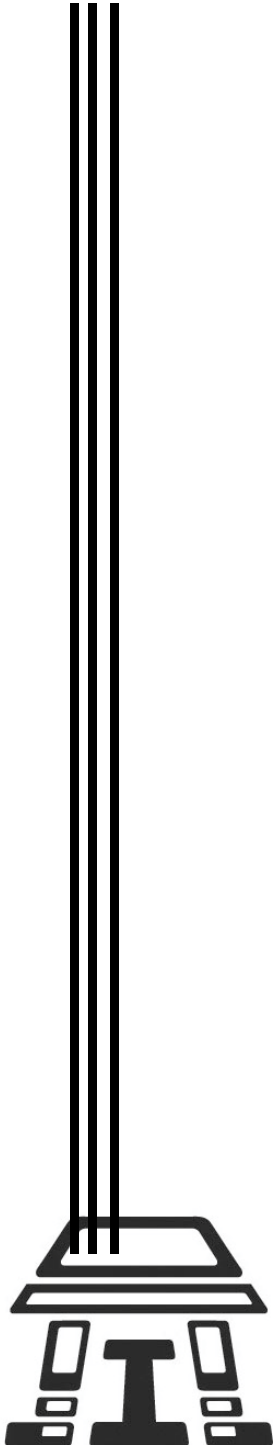
Carlos Ernesto Tentle Arias

Director: Lic. Gerardo Abel Chaparro Aguilera

Dictaminadores: Lic. Irma Herrera Obregón

Lic. Laura Castillo Guzmán

Los Reyes Iztacala, Edo. De México, Abril 2016





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

A dios: luz, cosmos, naturaleza y todo infinito que integra la existencia misma; por el espacio eterno y breve, en el que recibí el regalo y la responsabilidad de la vida y la facultad de elegir mi camino

A mis padres, Norma y José, por haberme dado todo y más desde antes de mi nacimiento. Su amor, protección, paciencia y sacrificios son mi herencia más preciada. Porto orgulloso el nombre que me regalaron y disfruto la vida tan hermosa que me han dado.

A mi hermana mayor Ceci, mi única hermana, por su cariño, apoyo y sentido del humor; poco convencionales pero siempre sinceros.

A los profesores Gerardo, Irma y Laura, por sus conocimientos, asesoría, tiempo y paciencia en la elaboración de este proyecto. Este documento es testimonio de su vocación y dedicación como docentes.

Al Kwanyangnim Federico Arceo, por guiarme en el camino del Taekwondo, y por su interés en mi desarrollo marcial y profesional

A Karen, por su cariño, alegría, apoyo y comprensión siempre presentes e incondicionales; no solo en el largo proceso de titulación, sino en nuestra mutua compañía.

A mis compañeros del equipo de Taekwondo de Iztacala y de la Selección de Taekwondo de la UNAM, quienes mejor que nadie comprenden el valor de la lealtad y el amor por el arte marcial.

A mis amistades de la carrera: Caro, Mariana, Vicky, Laura, Karen, Vane, Alix, Ale, Celso, por mencionar algunos. La alegría compartida se multiplica.

A los participantes, por su tiempo, disposición, y por permitirme conocer y relatar sus historias de vida.

Finalmente, al lector, por aproximarse a conocer esta tesis; producto de horas de trabajo y esfuerzo

INDICE

Resumen	4
Introducción	5
Capítulo 1. La psicósomática y la psicología mecanicista	
1.1. El paradigma mecanicista	7
1.2. La psicología mecanicista	8
1.3. La visión integral de la realidad	10
1.4. La psicósomática	12
1.5. Wu Xing: La teoría de los cinco elementos o de las cinco transformaciones	15
1.6. Salud y deporte	18
1.7. Psicología del deporte	22
Capítulo 2. El Taekwondo: De las artes marciales a la competencia deportiva	
2.1. Las artes marciales	27
2.2. Historia del Taekwondo	33
2.3. Historia del Taekwondo en México	39
2.4. El Taekwondo en México y en Corea	40
2.5. La cultura nacional y los ídolos del deporte	43
2.6. La mística del Taekwondo: Del monasterio Shaolin al Hwarangdo	45
2.7. El estudio de las lesiones en el Taekwondo	50
Capítulo 3. La construcción psicósomática en el Taekwondo	
3.1. Entrevistas	53
Conclusiones	71
Reflexiones	77
Referencias	81
Anexos	88

RESUMEN

La psicología, al encontrarse dentro de un vasto campo de disciplinas enraizadas en el pensamiento mecanicista que prevalece en las esferas del conocimiento de occidente, se encuentra altamente especializada en un reducido dominio de fenómenos. Abarcando únicamente los denominados “procesos mentales” ha encontrado al igual que las demás ciencias, diversos campos de aplicación. La ciencia del deporte se ha encargado de abordar diversos fenómenos con respecto al Taekwondo, arte marcial coreano que goza de popularidad en nuestro país, incluyendo a la psicología. Uno de los fenómenos de mayor interés ha sido el de las lesiones, ya sea en su prevención o en la asistencia psicológica en la rehabilitación. El presente documento tuvo por objetivo describir la construcción de las lesiones en el Taekwondo desde la psicósomática, enfoque integral que presta especial atención a la relación órgano emoción. Para ello se entrevistaron a siete taekwondoínes cinta negra de la Asociación de Taekwondo de la UNAM, con la finalidad de conocer sus historias de vida y conocer la compleja relación existente entre su constitución corporal y procesos emocionales; y la presencia de padecimientos y lesiones a lo largo de su vida. El análisis realizado señala en todos los casos un desequilibrio en las emociones así como una relación de competencia entre los órganos de los participantes, probablemente relacionado con el estatus actual del Taekwondo como deporte, lejano a su origen como arte marcial.

INTRODUCCIÓN

La psicósomática parte de un enfoque integral de la realidad, en el cual la complejidad de los fenómenos no sólo debe de respetarse, si no estudiarse e *interpretarse* de manera extensa, contrario a la tendencia aún predominante en las disciplinas científicas actuales. Dicha complejidad puede observarse en el principio básico de que en lo *micro* se refleja lo *macro*: todo sistema pertenece a otro sistema, por lo cual cada una de sus partes es representativo de su totalidad. El cuerpo humano, como organismo perteneciente a un macrocosmos, es reflejo también de aquello que acontece a su alrededor, integrando aspectos hasta ahora estudiados por separado, como las emociones, los padecimientos, la espiritualidad y la vida en sociedad

La Federación Mexicana de Taekwondo (2014) señala que existen aproximadamente 3,500 escuelas *registradas* de este arte marcial en nuestro país, cifra que en conjunto con las frecuentes noticias en los medios de información especializados en el deporte permiten al lector estimar la gran cantidad de practicantes activos que existen en México. Cabe destacar que a pesar de ser un arte marcial, se encuentra reconocido como deporte por el Comité Olímpico. Como se expone en este documento, la filosofía y valores del arte marcial son totalmente opuestos a los del deporte competitivo, generando un conflicto tanto en su práctica como en el cuerpo de quienes lo practican. Este conflicto, así como sus repercusiones en el cuerpo y las emociones, sólo pueden ser comprendidos desde la óptica de la psicósomática.

El capítulo 1 establece las bases epistemológicas y la cosmovisión desde la cual se realiza el estudio de las lesiones en el Taekwondo, abarcando de manera general desde las filosofías de oriente hasta la psicósomática en México. El capítulo 2 trata de manera breve la historia del Taekwondo, desde sus antecedentes filosóficos en el budismo, el confucianismo y el taoísmo; hasta su reconocimiento actual como deporte olímpico. Posteriormente el capítulo 3

presenta un análisis de las entrevistas realizadas a jóvenes taekwondoínes, en donde se busca describir la complejidad del fenómeno de las lesiones y la psicósomática en cada uno de los participantes. Finalmente, se ofrecen conclusiones y reflexiones referentes no sólo a las lesiones, si no a la práctica del psicólogo y del taekwondoín en la sociedad actual.

LA PSICOSOMÁTICA Y LA PSICOLOGÍA MECANICISTA

1.1. El paradigma mecanicista

Desde la edad antigua, pasando por la media y hasta la época actual; la dualidad cuerpo/mente ha propiciado la devaluación de la experiencia corporal. Esta última fue catalogada como indeseable, inútil, poco valiosa e inferior a su contraparte trascendental. Ejemplo de ello son la obra de Aristóteles, Descartes y Agustín de Hipona, que serán abordadas brevemente a continuación.

La filosofía griega se conforma por algunos de los primeros tratados en los cuales se analiza de manera extensa la naturaleza de los seres vivos. En *Acerca del alma*, Aristóteles (trad. 2003) expone primeramente la concepción general de su época sobre la *psyché*, entendida entonces como todo aquello que genere un movimiento propio. Dicha acepción es problematizada y desdeñada, ya que considera que el vivir es una actividad del alma. Es entonces cuando, delimitando que los cuerpos naturales pueden ser vivientes o no, el alma no puede ser el cuerpo, sino su esencia definitoria. La separación del ser en una dualidad bien definida, queda manifiesto cuando afirma que *“De ahí además que no quepa preguntarse si el alma y el cuerpo son una única realidad, como no cabe hacer tal pregunta acerca de la cera y la figura y, en general, acerca de la materia de cada cosa y aquello de que es materia”*.

Agustín de Hipona, teólogo y filósofo cristiano influyente en el pensamiento religioso de occidente, desarrolla de manera extensa la condición del alma y la razón en su libro *La inmortalidad del alma*. Tras deducciones lógicas, demuestra la inmortalidad y trascendencia del alma, a la que se le reconoce como “muy superior” al cuerpo, que es referido como una sustancia inferior. Uno de los puntos centrales de esta obra versa en como el alma *no puede transformarse en cuerpo*, y que las experiencias corporales únicamente merman el control del espíritu sobre el mismo, mas no alteran su esencia (Hipona, 387/2000). Más allá de la

interpretación religiosa que pueda realizarse del último punto, la influencia de este pensamiento en los modelos de salud modernos es clara, entendiendo que el *alma* ha sido sustituida por la *mente*: la relación entre lo corporal y lo psicológico es meramente superficial, de modo que es imposible (o improbable) que lo segundo se manifieste en lo primero y viceversa.

Descartes (1649/2003) utilizó de manera recurrente el término “la máquina de nuestro cuerpo”, equiparando a los seres vivos como estructuras con funciones que podrían realizarse sin la intervención del alma. A esta segunda se le otorgaron únicamente facultades catalogadas en acciones (como el pensamiento, la imaginación y la voluntad) y pasiones (refiriéndose a las emociones y sentimientos). Interesantemente, si bien en *Las pasiones del alma* sostiene que el alma se encuentra unida a todo el cuerpo; ubica su posición principal en el cerebro. El dominio que tenga el individuo sobre sus pasiones e impulsos corporales, aseguraba Descartes, dependía de la fortaleza o debilidad del alma. Como se puede observar, no sólo se encuentran apartados el cuerpo y la mente del ser, si no que se encuentran en conflicto; o mejor dicho, *competencia*. La influencia de este tipo de pensamiento se encuentra vigente en la época actual, abarcando la mayoría de las áreas del conocimiento, incluyendo la psicología moderna.

1.2. La psicología mecanicista

Debido que no existe una definición universal sobre aquello que se considera como psicología en términos de campo del conocimiento, resulta difícil ubicar sus orígenes en una fecha determinada. En cierto modo, la observación psicológica es tan antigua como el pensamiento humano, ya que todo individuo en algún momento ha elaborado conjeturas sobre el comportamiento propio y/o ajeno; reflexionado sobre sus emociones, o intentado comprender la experiencia de un tercero (Kantor, 1990).

La psicología mecanicista, y por ende gran parte de la psicología, deriva del interés humano en controlar el comportamiento del hombre (Vargas, 2006). Dicho control es prioritario cuando el modo de vida de una persona atenta contra la cultura, el criterio de *normalidad* establecido, o intereses particulares (Kantor, 1990).

La orientación psicodinámica y la conductual (y por ende, la cognitivo conductual); pese a parecer posturas completamente opuestas, se basan en una visión segmentada de la realidad: conciben al hombre como una dualidad cuerpo/mente de manera implícita al referirse a diversos procesos como únicamente cognitivos o inconscientes. Ya sea que se estudie desde la objetividad y la cuantificación apartándose del fenómeno (Kazdin, 1989), o desde la subjetividad y la interpretación donde el observador pasa a ser participante (Beuchot, 1990), ambas escuelas subordinan el cuerpo ante su contraparte inmaterial: llámese subconsciente, motivación, instinto o cognición.

El humanismo ofrece una aproximación más amplia de los fenómenos humanos, en donde la experiencia del individuo y la conciencia de sus procesos son los puntos centrales. Con el *darse cuenta*, acción importante dentro de este enfoque; se invita al individuo a reconocer sus sensaciones físicas y sentimientos, permitiéndole aceptar y trabajar sus necesidades (Burga, 1981; Arbeláez, 2010). Sin embargo, el cuerpo funge sólo como indicador, y no se integra la relación órgano-emoción.

Antes de abordar a la Psicósomática como una propuesta integral que le dé sentido a los malestares modernos; es necesario entender, más que la epistemología; la filosofía subyacente que le permite superar los límites actuales de la ciencia.

1.3. La visión integral de la realidad

Capra (1975) con su revolucionario *Tao de la Física*, inicia la extensa labor de ofrecer una visión orgánica del entendimiento humano, buscando trascender de los límites de la ciencia cartesiana. En dicho escrito, equipara la física moderna con el pensamiento y la filosofía oriental. Retomando la tesis de que la física newtoniana (perpetuadora del pensamiento Aristotélico prevaleciente en la cultura occidental) resulta insuficiente para comprender una variedad de fenómenos existentes que rebasan el discernimiento de materia y la energía; formula una visión dinámica y ecológica de la realidad. Propone una perspectiva lejana al atomismo positivista, parcialmente inspirada en la escuela de filósofos de Mileto; que amplía los horizontes de toda disciplina humana, incluyendo la psicología. Es así como se posibilita la comprensión los fenómenos sepultados hace siglos por la división cuerpo-espíritu; claras para los filósofos de oriente y marginadas en occidente.

Gutierrez (2004), señala a la *unidad* y el *retorno* como elementos principales dentro de la filosofía, arte y ciencia china. La primera hace referencia a la relación integral entre todos aquello que conforma el cosmos, incluyendo la ecología y psicología del hombre. Por otra parte, el *retorno* refiere a la dinámica cíclica que existe en todos los procesos de la naturaleza. Uno de los ejemplos más claros sobre estas constantes yace en la lectura de la obra de Lao Tsé.

Lao Tsé, pensador chino esencial en la filosofía oriental, escribe en su *Libro del camino y de la virtud* diversas reflexiones sobre el hombre, la sociedad, la justicia y la naturaleza. Escrito en prosa con una estética próxima a la lírica, es valioso para esclarecer diferencias importantes entre las culturas de oriente y occidente. El segundo capítulo describe en pocas palabras un principio básico sobre el cual se puede desarrollar una psicología de lo psicosomático, ya que Tsé (trad. 2003) afirma:

Debido a que bajo el cielo todos conocen la idea de belleza, existe también la idea de fealdad. Asimismo, si todos conocen la idea de bondad, existe la idea de maldad. La noción de la que existe y la de lo que no existe se confunden; la fácil y lo difícil se complementan; la apreciación de lo largo y de lo corto es relativa; altura y profundidad son términos comparativos; sonido y voz se armonizan; lo anterior precede a lo posterior. (p. 13)

Más allá de una interpretación superflua que pudiera considerar a la noción de los opuestos como tema principal del capítulo; se requiere de una comprensión más profunda de la naturaleza que posibilita la relación que Lao Tsé describe entre éstos. El conocer, entender y principalmente *aprehender* las características con las que se adjetiva la realidad; es un proceso viable únicamente en términos de reconocer la existencia de su “contraparte”. La aproximación occidental, eminentemente dualista, concibe a los opuestos como fuerzas competitivas en constante choque. Por otra parte, la aproximación oriental, como lo confirma el extracto expuesto anteriormente, considera a ambas partes como *complementos*. Su interacción no es conflictiva, si no dinámica y armoniosa. Inclusive el lenguaje es congruente con esta filosofía, pues como se ha mencionado (Little, 2008) en chino, la aglutinación de los caracteres correspondientes a *hombre* y *mujer* dan como resultado la palabra *humanidad*.

La relación de complementariedad entre dos aspectos aparentemente opuestos de una misma cualidad u objeto, se vuelve el punto central de la aproximación al conocimiento desde el taoísmo. La mente y el cuerpo comprenden a la persona, por lo que el intentar conocerlos y estudiarlos por separado, se comprende sólo de manera parcial la naturaleza de ambos; equiparable a querer entender el concepto de alegría sin haber experimentado jamás la tristeza.

Retomando el trabajo de Capra (2009), en sus diversas conversaciones con Gregory Bateson, hace hincapié en la importancia de describir la naturaleza, más que en los elementos que la integran, en términos de las relaciones que existen

entre estos. A gran escala, la existencia de una *pauta universal* que conecta a toda la naturaleza, es una idea que trasciende la lógica y se adentra en el terreno de la metáfora; tal y como lo entendieron los filósofos del oriente hace siglos. La relación que haría posible esta *pauta* se adentra tanto en el terreno de la ciencia como en el de la filosofía; rayando incluso en el de la cosmovisión. Es innegable la semejanza del pensamiento del científico con la de Lao Tsé.

1.4. La psicósomática

Dentro de nuestro país, a mediados del siglo pasado se reconoce en el sector médico la necesidad de enfrentar los nuevos padecimientos que aquejan a la población mexicana. La investigación realizada por López (2011) ubica la celebración del primer *Simposio de Medicina Psico-somática* a finales de la década de los 40's; en el cual la participación de diversos profesionales de la salud se orienta a explicar la etiología de malestares ajenos a orígenes virales o infecciosos. En el análisis realizado en dicho estudio, se comenta el enfoque predominantemente psicoanalítico con el que se pretendió teorizar el síntoma; que si bien representa un avance en la concepción meramente biológica de la enfermedad, se encuentra limitada aún por el pensamiento cartesiano y la lógica lineal. Como ya se mencionó con anterioridad, este tipo de lógica entra en una paradoja al intentar establecer una relación causal (se considera lo psicológico como causante de lo somático) en un fenómeno dinámico, como lo es la vida en los organismos. Las aproximaciones del cuidado de la salud se encuentran aún lejanas a la idea de una construcción histórica para entender el malestar.

Las explicaciones sobre los padecimientos modernos se encuentran limitadas debido a que están sujetas al paradigma de la ciencia actual. Un paradigma es un modelo explicativo de la realidad, que difícilmente es puesto a prueba y se acepta sin cuestionamientos una vez establecido. El paradigma cartesiano, que ya se ha abordado al principio de este trabajo, responde a

principios básicos como la experimentación y la cuantificación: El método científico, modelo de trabajo que estructura el conocimiento en este paradigma, fragmenta la realidad para su estudio, incluyendo al hombre, (Solís, 2012). A lo largo de este documento, el término padecimiento no indica únicamente enfermedades “físicas” o “mentales”, ya que tanto el cáncer, como la depresión o la ansiedad, encuentran su origen y sus consecuencias el sistema unificado que es el hombre.

Una evidencia clara de la necesidad de un cambio de paradigma son los altos índices de enfermedades en nuestro país que se mencionarán más adelante. Esta situación exige una práctica integral de la salud que actualmente no se encuentra desarrollada en el sector salud. Cabe mencionar que si bien esta situación se ha acentuado en el siglo XXI, una revisión minuciosa de los datos sobre los padecimientos revela que desde la época porfiriana la problemática que aqueja a la población había rebasado ya los modelos explicativos existentes (López, 2011).

Desde la psicosomática, se considera que el tratamiento de los padecimientos no puede realizarse por medio de generalizaciones. Si bien la medicina moderna ha logrado grandes avances al describir la evolución y categorización de las enfermedades, la merma de la salud del individuo responde a una construcción personal específica. En esta intervienen la geografía, la memoria social, la historia familiar y sobre todo las elecciones sobre la manera en que se viven y trabajan las emociones (López, 2011). El cuerpo es un microcosmos que se encuentra vinculado con los elementos de la cultura y de su ambiente inmediato, es decir, el macrocosmos; de modo que las características del mundo “exterior” se reproducen en el “interior” (López, 2012). En el individuo, partes del cuerpo como el rostro, los ojos, las manos y los pies indican el estado emocional y orgánico general de la persona; confirmando que *“en lo macro se puede ver lo micro”* (Ohashi, 1995a).

Entendiendo que el organismo es un sistema autorregulado, los padecimientos cobran sentido como alternativas construidas por el cuerpo ante una situación de riesgo, de incertidumbre o que atente contra la vida; conformada por los aspectos antes mencionados que intervienen en la construcción específica de la persona. El concebir a lo corporal únicamente como el funcionamiento de una máquina, es ignorar que son indicadores de que se vive en contra del bienestar del cuerpo (López, 2011). La salud y padecimientos del individuo reflejan la vida de un organismo viviente, no las características de una máquina compleja.

La alimentación se encuentra estrechamente vinculada con la vida anímica de la persona, pues cada sabor o combinación de los mismos responde a nutrientes relacionados con estados emocionales. La ingesta desequilibrada de alimentos habla de una perturbación en la relación de cooperación entre los órganos, relacionada con la predominancia de una emoción. Para mantener un nivel de equilibrio con los nutrientes, la energía se desbordará por medio del proceso órgano-emoción (López, 2011c). Los alimentos con sabores altamente estimulantes y altos en grasas son comunes en nuestra cultura: los “antojitos” populares enseñan al paladar, del mismo modo que el mercado vende hábitos al cuerpo, a considerar como normales estilos de vida artificiales (López, 2011b). Es por ello que no sorprenden testimonios en los cuales las crisis de ira o tristeza, sean situaciones consideradas como normales y/o naturales en la vida diaria; ya que inclusive las necesidades básicas como la alimentación se ven permeadas por excesos.

La salud del individuo se encuentra correlacionada con una gran cantidad de variables que componen el macrocosmos en el cual está inmerso; entre las cuales se encuentran los aspectos mencionados en los párrafos anteriores. Los padecimientos están vinculados a esta construcción orgánica y emocional; producto de la historia de vida de la persona. Hablando específicamente de las emociones, cuando alguna se ha instalado dentro de un órgano en forma de enfermedad, es porque ésta ha sido dominante y el cuerpo ha formado retenes

para evitar que se propague. Una emoción estancada puede cambiar el orden de cooperación con los órganos. En el cuerpo se encuentran plasmadas las experiencias del individuo (López, 2011c), convirtiéndose en testimonio viviente de la realidad personal y vida anímica del sujeto; semejante al mapa que describe el paisaje producto de largos periodos de formación y desgaste. A diferencia de las cicatrices en la piel, las huellas y marcas en los órganos no corresponden a sucesos específicos u observables, si no a vivencias emocionales entorno a estos, por lo que su interpretación y cuidado requiere de una labor que trascienda la mirada objetiva que pudiera ofrecer un médico o psicólogo tradicional.

Atendiendo a la relación órgano emoción, posible desde una visión integral que admite la complejidad del fenómeno en su totalidad (tiempo, geografía, historia, alimentación, sentimientos, etc.); los malestares cobran sentido como producto de una construcción en la que intervienen diversos elementos. Dicha construcción se puede explicar; como lo propone López (2011c) desde el *Wu Xing*, modelo de la filosofía china que, como se ha mencionado ya, implica una visión integral de la realidad

1.5. Wu Xing: teoría de los cinco elementos o cinco transformaciones

El *Wu Xing*, también conocido como Teoría de los Cinco Elementos o de las Cinco Transformaciones, fue formulado en la China antigua para explicar los diferentes cambios que ocurren todos los fenómenos de la naturaleza (Ohashi, 1995b; CEMETC, 2006). Es necesario recalcar que estos elementos difieren de los cuatro contemplados en la cultura occidental; pues los últimos pertenecen a una teorización de cómo se encuentra constituida la materia en la naturaleza, mientras que los primeros refieren a procesos y cambios energéticos (Gutiérrez, 2004).

Según la Teoría de los Cinco Elementos, todo fenómeno es fluido y dinámico, y su evolución se encuentra regida por un orden universal. Este orden consta de cinco etapas, que metafóricamente son representadas por elementos naturales: fuego, tierra, metal, agua y madera. Esta sucesión de transformaciones en la naturaleza es invariable y cíclica, pues el proceso que empieza con el fuego, al llegar a la madera regresa nuevamente al fuego (Ohashi, 1995b).

El *Wu Xing*, en el microcosmos del cuerpo, establece una correspondencia entre órganos-emociones. Esta correspondencia, a su vez incluye una gran variedad de características presentes en la cotidianeidad de la persona; presentándose a continuación únicamente los pertinentes al presente trabajo (López 2011c; Ohashi, 1995b; CEMETC, 2006):

Elemento	Órgano	Emoción	Sabor	Tejidos asociados
Madera	Hígado, Vesícula Biliar	Ira	Ácido	Uñas y tendones
Fuego	Corazón, Intestino Delgado	Alegría	Amargo	Vasos y sangre
Tierra	Estómago, Bazo, Páncreas	Obsesión, ansiedad	Dulce	Músculos
Metal	Intestino grueso, pulmón	Tristeza, Melancolía	Picante	Piel y cabello
Agua	Riñón, Vejiga	Miedo	Salado	Huesos y médula.

Tabla 1. Correspondencia órgano-emoción acorde al *Wu Xing*

Las cinco transformaciones, acorde al orden en el cual se presenten y la relación que exista entre cada uno de los elementos, forman ciclos con características diferentes (López 2011c; Ohashi, 1995b; Díaz, 1997):

1. De Intergeneración: También llamado de creación o nutritivo, este ciclo se basa en la cooperación entre los elementos. La energía avanza y proporciona cantidades óptima de fuerza para que cada órgano funcione de manera adecuada. Es una relación primigenia, en la cual los sistemas orgánicos se encuentran interrelacionados con vínculos continuos. Las emociones son fluidas.

2. De Interdominancia: Conocido también como de destrucción o de control. Se altera la relación en el interior del cuerpo. Es necesario para regular y limitar el flujo de la energía, permitiendo el equilibrio entre los órganos del cuerpo. Sin embargo, su predominancia puede tener consecuencias adversas en el individuo.

3. De Contradominancia: De menosprecio o de inversión; consiste en un cambio total en el flujo, contrario a la naturaleza de los elementos. Éste sucede por un exceso o vacío del elemento dominador, y puede resultar en padecimientos graves.

Como se ha aclarado en el presente documento, la separación cuerpo/mente limita el campo de trabajo de los profesionales de la salud, perpetuando el modelo médico que hace más de dos mil años ha perdurado en nuestra sociedad. Cuando se propone el *Wu Xing* como modelo explicativo para los malestares actuales, se supera la concepción de los padecimientos como *físicos* y *mentales*; de modo que esta teoría contemplará la relación órgano-emoción existente.

El concepto de *Chi* es central en la comprensión del modelo del *Wu Xing*, y encuentra su equivalente en el *prana* hindú y el *ki* japonés. Éste ha sido traducido insatisfactoriamente como *aliento*, *energía* y *pulso bio-eléctrico*. Si bien son acertados estos términos en referirlo como movimiento, no resulta suficiente para abarcar la complejidad de lo que implica. Manfred Porket, en su dialogo con Capra (2009) que representó un esfuerzo significativo por hacer más accesible la filosofía oriental en occidente; lo describe como una pauta dinámica con dirección y que se compone de relaciones:

Chi se aproxima al significado de nuestro término <<energía>>. Se le aproxima, pero no es el mismo. El término chi implica siempre una

calificación y dicha calificación es la definición de dirección. Chi implica direccionalidad, movimiento en una dirección determinada. (...) Cuando se describe una pauta dinámica, no basta con especificar direcciones, también es preciso describir las interrelaciones para obtener la pauta completa. (p. 129)

El dinamismo de las cinco transformaciones se posibilita debido a la cooperación que existe entre los órganos. Cuando existe una sobrecarga o deficiencia de *Chi* en alguno de ellos, el equilibrio natural se rompe y surgen los padecimientos (Ohashi, 1995b). Esta privación del *Chi* de su naturaleza fluida, no es resultado de un evento aislado que altere el metabolismo del individuo, como ha estudiado y demostrado en innumerables ocasiones la psicología fragmentada; sino de la construcción emocional vinculada a la historia personal del afectado, que como menciona Ramos (2002) requiere únicamente de una crisis para que se catalicen los síntomas de la enfermedad. Es por ello que la antigua sabiduría oriental afirma que la actitud es uno de los medios por el cual el *Chi* se manifiesta (Centro de Enseñanza de Medicina Tradicional China, 2006).

La teoría de las Cinco Transformaciones es una valiosa herramienta para la interpretación de la construcción órgano emoción en los padecimientos individuales. Para propósitos del presente documento, es pertinente realizar una breve revisión sobre dos conceptos de interés, tanto en la psicología como en diversas ciencias y disciplinas humanas: la salud y el deporte.

1.6. Salud y deporte

La Organización Mundial de la Salud (2014) define a la salud como “*un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*”; afirmando que dicha descripción del concepto ha permanecido intacta desde 1948. Es importante señalar que el criterio subjetivo de

bienestar representa a la vez una fortaleza y un obstáculo: la calidad de vida es insuficiente si el individuo no se *siente* sano; sin embargo, como se ha mencionado ya, una característica de la sociedad moderna es que se vende como natural lo que es artificial (López, 2011b).

Actualmente, las cifras de la OMS (2014,a) sobre las principales causas de muerte en México concernientes a enfermedades no transmisibles; ubican en primer lugar a los padecimientos cardiovasculares. En segundo lugar se encuentra la diabetes seguido estrechamente por el cáncer en tercer lugar. Es interesante mencionar que las posiciones de estos últimos padecimientos se encontraban invertidas hasta el año 2004. En todos los casos, la mortalidad es mayor en los hombres, acentuándose la diferencia entre géneros de manera especial en el caso de las enfermedades cardiovasculares.

Las enfermedades no transmisibles son de particular interés para la psicosomática, debido a que más que cualquier otro tipo de padecimiento, son producto de la construcción emocional de la persona. Los factores de riesgo identificados por la Organización Mundial de la Salud (2014,b) en este tipo de trastornos, aunque limitados por la lógica causal de la medicina occidental; ofrecen un panorama inicial sobre el estilo de vida que predomina en nuestra sociedad: El consumo de tabaco y la obesidad se encuentran en primer lugar, seguidos por una presión arterial alta. Se estima que en promedio, durante el año 2010 cada mexicano consumió 7.2 litros del alcohol puro. Como se ha mencionado, el confiar ciegamente en la estadística es un error que contribuye a la falta de respuestas satisfactorias a las problemáticas actuales, pero es sin duda un recurso que permite el formular interrogantes sobre las dolencias de nuestra cultura.

En cuanto al deporte, la Real Academia Española (2012) lo define como “*recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre*”. La ambigüedad de dicha definición engloba una gran cantidad de disciplinas

y prácticas, por lo que la una breve revisión de los origen del vocablo y la historia del mismo resulta útil para la comprensión de esta esfera de la actividad humana.

La palabra deporte, como lo indica García (1994) evoluciona a las lenguas romances del verbo latino *deportare*, que significa llevar o cargar. En el español antiguo, la palabra *deporto* o *depuerto* refería a alguna distracción o juego que la gente realizaba fuera de la ciudad. Olivera (1993) señala al *Cantar del Mio Cid* como evidencia histórica de la existencia de dicho vocablo en el medievo, con el ya mencionado significado de diversión. Ambos autores coinciden al afirmar que del equivalente francés *desport* derivó el término inglés *sport*. éste último nació junto con la sistematización, reglamentación e institucionalización de los juegos populares a finales del siglo XIX.

Acorde a lo expuesto, se puede afirmar que el deporte es tan antiguo como el tiempo libre. Como toda actividad humana, requiere de estudiarse acorde a la época y sociedad en donde ocurre. Coakley y Pike (2009), señalan seis etapas en la historia del deporte, indicando que desde sus orígenes se encuentra estrechamente relacionado con la estructura de poder y el sistema de valores de la cultura en la que se practica:

- La antigua Grecia (1000 - 100 A.C.): Los deportes consistían en actividades relacionadas con la guerra, practicadas sólo por la clase política dominante. Los juegos tenían una marcada influencia religiosa
- Juegos Romanos (100 A.C -500 D.C.): Buscaban adiestrar a los practicantes para la guerra. Se enfatizó su uso como espectáculo para las masas. Nace la caza deportiva.
- Torneos y juegos medievales (500-1300): Predominan las actividades ecuestres en la nobleza. En la clase campesina surgen antecedentes de los jugos modernos de pelota.
- El renacimiento (1300-1800): La clase noble se opone a la realización de cualquier actividad ajena al trabajo agrario. Contradictoriamente el ideal de

la época es el “escolar-atleta”, versado en la literatura, artes, ciencia y deportes.

- La revolución industrial (1880-1920): Dentro de una sociedad con escaso tiempo para el cuidado de la salud, se organiza e institucionaliza el deporte; con fines tanto lucrativos como de control social.
- El deporte moderno: La importancia del deporte en la vida cotidiana se encuentra estrechamente relacionada con su presencia en los medios.

En nuestro país a finales del siglo XIX, durante la llamada “Paz Porfirista”, tuvieron auge diversas actividades deportivas en la capital. Es necesario mencionar que únicamente la clase pudiente tomaba parte en ellas, pues la clase obrera mexicana se encontraba sumergida en la pobreza y la marginación. Prueba de ello es la gran cantidad de publicidad referente a clubes privados y vestimentas costosas dirigida a la élite política conservada en periódicos de la época, mientras que no existen registros sobre el deporte popular. En lo referente a las escuelas primarias, únicamente en las de paga se practicaba de manera regular, mientras que en las públicas no se contempló dicho rubro de la educación (Zamora, 2011).

En la actualidad, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) indicó en el 2013 que el 56% de la población nacional urbana se encuentra inactiva físicamente. En promedio, el sector de la población físicamente activa, se ejercita 4 horas a la semana. Del informe aquí citado, resulta interesante el rubro referente a las razones reportadas por las cuales se realiza deporte: tan sólo el 19% lo realiza por diversión, mientras que cerca del 80% lo hace “por salud”. Recordando la relación sistémica entre microcosmos y macrocosmos, una vida sedentaria impide el flujo de emociones por los órganos; por lo cual resulta lógico que las principales causas de muerte en México sean padecimientos crónicos. Las cifras anteriormente presentadas indican que la población mexicana, en su mayoría, no disfruta las actividades físicas fuera del contexto laboral. Limitar el estudio de este fenómeno a la búsqueda de una causa específica que explique la lejanía entre la población mexicana y el deporte sería ignorar la calidad sociedad

como un sistema vivo que del mismo modo en que lo es cada una de las personas que lo integran; se ha constituido por una amplia cantidad de fenómenos entre los que se encuentra también la historia, en este caso, nacional. Aspectos como la cultura, la política, la religión e índices económicos, delictivos, de natalidad y mortandad; entre otros, pueden hallarse correlacionados con dicha situación.

La evolución del deporte a través del tiempo, así como las cifras recientes indicadas por el INEGI; son indicadores del conflicto existente entre la definición de deporte y su desarrollo histórico. El goce, presente en los orígenes de la palabra, llega a disolverse totalmente en la alta competición, pues como menciona García (1994): “se olvida de la formación del hombre para utilizar a éste como si de una máquina se tratase, llegando a violentar las leyes psicofísicas, biológicas, etc.”

1.7. Psicología del deporte

La psicología del deporte, al igual que la psicología misma, carece de una definición universalmente aceptada; debido a que como se ha mencionado en este documento, cada enfoque parte de una concepción diferente de la naturaleza humana. Dependiendo de la escuela a la cual pertenezca, la definición de la disciplina variará; de modo que se considerará como psicología del deporte a la rama de la psicología que se desarrolla dentro del contexto del deporte, abarcando todos sus ámbitos.

Los inicios de la psicología del deporte han sido situados a finales del siglo XIX, tomando como punto de partida el experimento realizado por Norman Triplett, en el cual se demostró que los ciclistas tendían a obtener mejores tiempos de carrera en presencia de otros ciclistas en comparación con los obtenidos mientras trabajaban solos (Carr, 2006; Zamudio, 2009). Dicho estudio, al igual que otros contemporáneos, se enfocaba en la descripción del fenómeno (Green y Benjamin,

2009). Acorde a la época, la investigación era principalmente de carácter cuantitativo en los aspectos referentes a la ejecución y rendimiento. Se dejó de lado el aspecto cualitativo de la experiencia de los participantes.

La obra de Coleman Griffith en los años 20's, centrada en las habilidades psicomotoras, factores de aprendizaje y variables de personalidad como elementos que afectan el rendimiento deportivo; marcó el principio de los estudios modernos de la psicología del deporte (Zamudio, 2009). Celebrándose el primer consejo de esta disciplina en Italia en 1965, a pesar de ser evidentes las diferencias metodológicas de los ponentes, se logra consolidar ésta como una rama autónoma de la psicología (Nava, 2009). Es en esta década, cuando se puede observar que la investigación se centra predominantemente en los resultados de los atletas, encontrándose muchas similitudes teóricas entre los estudios contemporáneos de la psicología organizacional. La superioridad en la competencia parece ser el objetivo final al que se dirigen los conocimientos generados.

En cuanto al desarrollo de esta disciplina en México, la UNAM fue la primera institución a nivel nacional en llevar a cabo del primer diplomado de psicología del deporte en 1987 (Heredia, 2005). Un año después se forma la Sociedad Mexicana de Psicología del Deporte, institución actualmente vigente en nuestro país; evento tras el cual se empezaron a incorporar posgrados referentes a dicha materia en diferentes instituciones a lo largo de la república (Zamudio, 2009).

Respecto a las orientaciones y modelos teóricos de donde parte la psicología del deporte, se encuentran el enfoque psicoanalítico, conductual, cognitivo, y cognitivo-conductual; y orientaciones como la psicofisiológica o el modelo sistémico-ecológico (Dosil, 2002; citado en Ossorio y Fernández, 2011; Viadé, 2003; Roffé, 2009). Cabe mencionar que estos enfoques se basan en el modelo mecanicista de la ciencia:

- *Enfoque psicoanalítico.*

Roffé (2009) indica que en el ámbito deportivo, el psicoanálisis freudiano parte de la idea de que es necesario conocer la personalidad del deportista, dado que ciertos rasgos de ésta, como por ejemplo la extraversión y estabilidad emocional están asociadas con la participación y éxito deportivo. La idea de que los procesos inconscientes intervienen en el alcance de las metas propuestas, permiten al analista adaptarse a la demanda y necesidad inmediata del atleta. Sin embargo, este enfoque he encontrado menor aceptación que otros debido a que la obtención de resultados es prioritaria para quienes solicitan la intervención, orientándose al resultado en lugar del proceso.

- *Enfoque Conductual.*

Considera que los principales determinantes de la conducta del deportista proceden del entorno; es decir, de la manera en que factores ambientales (refuerzos y castigos) influyen en el comportamiento (Viadé, 2003). Dado que este enfoque considera que el aprendizaje significa un cambio en el comportamiento, se pretende que el atleta aprenda ciertas conductas que le permitirán mejorar tácticas. La situación actual del individuo se vuelve central en este enfoque; restándole importancia a la construcción familiar, cultural y personal del deportista.

- *Enfoque Cognitivo.*

Basado en las teorías cognoscitivistas, este enfoque plantea el cómo aprende el deportista y cuáles son los procesos de dicho aprendizaje; considera a los mecanismos o estrategias desarrolladas por el deportista, en lugar de la influencia del entorno. Hace una analogía de los “procesos mentales” con el procesamiento de la información computacional; empleando también términos como *aprendizaje significativo* y *aprendizaje por descubrimiento* (Viadé, 2003; Ossorio y Fernández, 2011). Como su nombre lo indica, los procesos trabajados se consideran ajenos a lo corporal.

- *Enfoque cognitivo-conductual.*

Este enfoque es el considerado actualmente por la mayoría de los psicólogos del deporte, dado que se mantiene la idea de la influencia ambiental en el comportamiento del deportista, así como también los procesos internos. Se consideran las emociones, la confianza, la atención y el autocontrol como variables que determinan el comportamiento deportivo. Realiza una mezcla entre las técnicas conductuales con los conceptos cognitivos; desde esta perspectiva se pretende enseñar a los deportistas habilidades para confrontar ciertas situaciones de la vida diaria (González 1992; Viadé, 2003; Ossorio y Fernández, 2011).

- *Orientación psicofisiológica.*

Considera que el mejor modo de estudiar la conducta durante la práctica deportiva es realizando un examen de los procesos fisiológicos cerebrales y la influencia que tienen en la actividad física (Viadé, 2003). Ofrece una visión funcionalista del hombre, en la cual los procesos emocionales se explican también en términos biológicos.

- *Modelo sistémico-ecológico.*

Desde esta perspectiva se considera a los procesos adaptativos y desadaptativos de las personas, y los factores situacionales e individuales que intervienen en esos procesos (Ossorio y Fernández, 2011). Se establece como objetivo la comprensión del desarrollo humano, dado que éste es el resultado de la interacción entre el individuo (microsistema) y los contextos que lo rodean (macrosistemas); cualquier cambio en algún sistema, cambiara por ende a otro y su relación con éste. Este enfoque potencia aspectos como el aprendizaje, la participación, el cambio y la adaptación (Viadé, 2003); pero ignoran por completo el aspecto emocional y orgánico, perpetuando la escisión cuerpo/mente que predomina en las orientaciones anteriormente mencionada.

La psicósomática en el deporte y la salud, representa una visión naturalista que integra a la persona con el macrocosmos; ofreciendo nuevas áreas de trabajo

para el desarrollo del atleta. Partiendo desde una psicología que en lugar de separar, une a las entidades comúnmente divididas de cuerpo y mente, permite encontrar dimensiones no contempladas a todo tipo problemáticas abordadas frecuentemente en el pasado; así como proponer soluciones que establezcan la delicada relación órgano-emoción.

Antes de abordar de manera específica el tema central de este trabajo, es necesario realizar una revisión sobre las artes marciales, el Taekwondo y su modalidad competitiva o deportiva.

EL TAEKWONDO: DE LAS ARTES MARCIALES A LA COMPETENCIA DEPORTIVA

2.1. Las artes marciales

Definir *arte marcial* es una tarea compleja debido a la gran cantidad de disciplinas y actividades distintas que se adjetivan como tal. Sin embargo, atendiendo a las semejanzas entre diferentes sistemas y a los conceptos y principios comunes a todas ellas; se expondrá a continuación aspectos básicos referentes a su formación, origen y práctica.

Es necesario discernir entre la práctica de combate y el arte marcial, pues la primera es una actividad tan antigua como la cultura misma. La representación más antigua sobre los sistemas de combate corresponde a una pintura rupestre en la Cueva de la Vieja, en Albacete, que data del periodo Mesolítico (10000-5000 a.c.). En ésta se observa un combate a puños entre dos hombres (Camps, 1987). Este tipo de testimonios son comunes a todas las culturas, revelando que la tendencia del hombre a quebrantar el principio de cooperación no es nueva.

Las prácticas de combate han existido desde la antigüedad en culturas como la egipcia y la mesopotámica, prueba de ello son representaciones pictóricas de combates de entrenamiento militar similares al pugilismo correspondientes a los siglos III y IV a.C. De manera similar, en los juegos olímpicos de la Grecia antigua se realizaban actividades como la lucha, el pugilato y el pancracio; competencias que a pesar de tener reglas distintas solían derivar en peleas sangrientas debido a su naturaleza violenta (Camps, 1987).

Las artes marciales se diferencian de los sistemas de combate debido a promueven el desarrollo integral de la persona; de modo que la palabra *marcial* indica más que un conocimiento bélico, una disciplina constante a lo largo de la vida (Buckler, Castle y Peters, 2009).

En el territorio nacional, los códigos de las culturas Mayas, Olmecas, Toltecas y Aztecas indican prácticas de combate militar. Si bien las culturas mesoamericanas eran profundamente espirituales y religiosas, la poca información que existe sobre su integración en esta actividad impide determinar si dichas actividades podrían considerarse como arte marcial (Lozoya, 2011).

El describir por separado los conceptos de *arte* y *marcial* sería incongruente con la visión integral del hombre y de la naturaleza que se ha propuesto en este trabajo. La RAE (2012), define a las artes marciales como un “conjunto de antiguas técnicas de lucha de Extremo Oriente que hoy se practican como deporte”. A pesar de su brevedad, dicha definición permite ubicar el origen de las mismas en la historia antigua de los países asiáticos.

Lu (2008) ofrece una definición simple sobre las artes marciales, refiriéndolas como sistemas de movimientos estructurados con el objetivo de defenderse a uno mismo de una amenaza física. La diferencia de cualquier otro tipo de actividad física por su carácter *consciente* con raíces filosóficas complejas; dentro de la que destaca el principio de la no-violencia. Es importante mencionar que dicha definición integra el trabajo corporal con la filosofía y la consciencia, trascendiendo el aspecto técnico y por ende, objetivo; hasta adentrarse a la subjetividad del practicante. Este territorio, origen de todo arte, es producto de la cosmovisión particular de cada persona, resultado de la ideología, creencias y espiritualidad que haya construido a lo largo de su vida. La técnica es el medio que permite la expresión del arte.

El equilibrio forma parte también de los principios que integran el arte marcial, no sólo en el practicante si no en el desarrollo del arte en sí. Haralson (2006) indica que las artes marciales se encuentran estrechamente relacionadas con la ciencia, la religión y la filosofía; pues al mismo tiempo figura como actividad moral, física, lógica y plástica sin enfrascarse en alguna de ellas:

Difieren de la filosofía en el hecho de que son más que teoría, de la religión ya que no pretenden ser sobrenaturales, y de la ciencia cuando aceptan ciertas realidades como inexplicables en términos estrictamente científicos. (p. 72)

Atendiendo al carácter filosófico espiritual ya mencionado, los orígenes del arte marcial pueden ubicarse en los países asiáticos (Terry, 2006). En el siglo V a. C. se encuentran los Ksatriya, casta guerrera india que practicaba un arte marcial permeado de creencias y prácticas comunes al Yoga, como la meditación y el equilibrio del prana; así como técnicas de combate en donde se favorecían los golpes de puño cerrado (Camps, 1897; Lozoya, 2011). Como se estableció en el primer capítulo, las filosofías de oriente comparten una gran cantidad de elementos; del mismo modo, se pueden observar semejanzas importantes entre las diferentes artes marciales, indicando la posibilidad de un origen en común.

Bodhidharma (también conocido como Daruma) fue una figura histórica a la cual se le atribuye la consolidación de las artes marciales. Aunque ampliamente documentadas, su vida y obra se encuentran rodeadas de mitos y leyendas. Miembro de la casta guerrera india, se dirigió en calidad de monje a China para enseñar el budismo, pues consideraba incorrecta la manera que había escuchado se realizaba en este país. Tras altercados con el emperador y posteriormente con los jefes de un monasterio Shaolin, es admitido en éste e instruye a los monjes en un estilo de combate sin armas, basado en sistemas chinos autóctonos y prácticas marciales indias. La leyenda indica que realizó lo anterior afirmando que los monjes se encontraban limitados en su camino a la iluminación por su pobre estado físico, resultado de dedicarse únicamente a labores intelectuales; de modo que requirió disciplinar su cuerpo y espíritu (Camps, 1987b; Lozoya, 2011). Sin embargo, como se desarrollará más adelante, dicha versión de los hechos parece no corresponder con la realidad que se vivía en la China antigua.

La influencia del arte marcial nacido en el templo Shaolin se propagó por los pueblos y países circundantes. Su origen vincula a la filosofía, el arte, la ciencia, la religión, la salud y el combate del modo en el que se mencionó al inicio del capítulo. Lu (2008) indica que los componentes filosóficos comunes que integran a las artes marciales tienen su origen en el taoísmo, confucionismo y budismo; siendo algunos de los más importantes:

- *Tao*

También conocido como *Do*, se puede traducir de manera literal como camino, pauta o ley. Este principio engloba el proceso para alcanzar la iluminación, cuya calidad es más importante aún que el objetivo mismo. El Tao representa también la *unidad*, pues acorde a la filosofía china, es la raíz de todo aquello que existe en el universo. La tradición indica que la integración hombre-cosmos sólo puede lograrse cuando el artista marcial ha desarrollado sus capacidades físicas y mentales, por medio de la disciplina rigurosa (Lu, 2008).

La meditación es un recurso importante en el Tao, en donde la mente se vuelve fluida y no permite ninguna atadura. Ha recibido nombres como *Dhayi*, *Chan*, y *Zen*. Los estados mentales fijos se convierten en la causa de todo mal (Tabata, 2004; Camps, 1987). Esta visión puede conciliarse con la naturaleza del proceso corporal: cuando se ha estancado una emoción en un órgano, el padecimiento se construye afectando al organismo entero.

Profundizando más en los males como obstáculos en el *Do*, Yagyū Munenori (en: Tabata, 2004) indicó en su ancestral Libro Hereditario de las Artes Marciales que el poseer ideas de victoria o de derrota constituye un mal frecuente; así como la idea misma de eliminar cualquiera de los males. La flexibilidad del espíritu es más importante que cualquier técnica.

- *Ren, Li, He*

Originados en el Confucianismo, representan la triada de la benevolencia, la cortesía y la armonía. Se considera que el equilibrio es el origen de toda creación y desarrollo en la naturaleza promoviendo la cooperación con uno mismo, con los demás y con la naturaleza. Una enseñanza fundamental es evitar cualquier clase de conflicto o agresión (Lu, 2008).

Los pilares morales que integran esta tríada dentro de la práctica marcial pueden observarse en el respeto jerárquico y el reconocimiento de los valores, comunes a todos los estilos. Como aspecto filosófico, se promueve la etiqueta como norma en todos los aspectos de la vida; con especial atención al servir a la sociedad (Camps, 1987).

- Virtud Marcial

Indica el cultivo equilibrado de la moral y la técnica de combate. La primera se trabaja para afrontar con virtudes los problemas con terceros y persuadirlos para evitar la agresión, mientras que la segunda se perfecciona para someter a un agresor sin herirlo o humillarlo (Lu, 2008). La dignidad se debe de preservar a toda costa, pues el artista marcial se disciplina para volverse digno ante cualquier situación. No se busca la victoria sobre el otro, sino una resolución por medio de la virtud o de la técnica (Camps, 1987; Tabata, 2004).

- *Zen*

El *Zen* representa, probablemente, la base filosófica más importante en las artes marciales; abarcando muchos de los puntos descritos anteriormente. Semejante a los conceptos abordados en este capítulo, su naturaleza es abstracta a pesar de que su práctica es deriva en acciones concretas.

El *Zen* es una escuela del Budhismo que tiene como objetivo llevar compasión y sabiduría en todos los aspectos de la vida, principalmente en las relaciones con los demás, dentro de un mundo permeado de sufrimiento. Los votos del *Zen* orientan la vida en una dirección benéfica: ofrecer ayuda, sin buscar

satisfacción o recompensa. Su valor reside más allá de su práctica misma, situándose en el compromiso y esfuerzo que la persona deposite en su práctica (2012, Briggs).

La mente dentro del *Zen*, se equipara a la de un principiante, ya que libre de los prejuicios del “experto”, está abierta a aceptar y dudar de todas las posibilidades. Con una actitud siempre receptiva, se acepta que inclusive objetivos inalcanzables, como el emular a Buda; pueden ser perseguidos. Que sea posible o no, no es el punto del *Zen*, si no el compromiso inalterable por intentar lograr el cometido (Suzuki, 1995).

Específicamente dentro de las artes marciales, la filosofía del *Zen* advierte que no son medios para imponer la voluntad de una persona sobre otra, si no caminos para llegar a la serenidad espiritual, a la tranquilidad mental y a la confianza en sí mismo. Se le resta énfasis a la potencia del intelecto y exalta la acción intuitiva, siendo su objetivo último el de libertar al individuo del enojo, la ilusión y la falsa pasión. La filosofía del *Zen* y de las artes marciales no es para meditarse ni razonarse, sino para experimentarse (Hyams, 1987).

Es posible dominar las técnicas físicas sin absorber las bases espirituales y filosóficas de las artes. Para evitar tal situación, se desarrollan hábitos tanto corporales como de pensamiento benéficos para dicha transformación: la clave está en un ejercicio constante de la percepción, la vigilancia de la mente y el relajamiento del cuerpo (Hyems, 1987).

El estudio de los principios filosóficos originales de las artes marciales se enfoca en la transformación y el desarrollo de la persona, considerándola como un ser integral. Centrarse únicamente en el desarrollo físico o únicamente al de alguno de los principios filosóficos descritos, es contrario al *Do*; que como vocablo se encuentra presente en numerosas artes marciales, incluyendo aquella de interés en el presente trabajo: el *Taekwondo*. Acorde a la postura abordada en el

capítulo uno, en el cual se menciona la necesidad de responsabilizar a la persona de su propia salud; se puede afirmar también que la formación del practicante como artista marcial más que como simplemente un peleador, será responsabilidad principal del mismo. Aunque el profesor y el aspecto espiritual particular de cada disciplina tienen gran peso en el desarrollo de la persona, el resultado final recae en la decisión de ésta si actúa acorde a las enseñanzas o no.

Como se puede observar, la manera en cómo se relaciona el practicante con las demás personas es tan importante como la relación consigo mismo. El aspecto social de la práctica marcial es innegable, y tiene como común denominador en sus diferentes aplicaciones, el cooperar armónicamente con los demás (la no-violencia y no-competencia). Recordando que el entorno inmediato se replica dentro del organismo; esto se reflejará en un equilibrio sano entre el sistema órgano-emoción.

Antes de proseguir con la historia y estado actual del Taekwondo, tanto a nivel mundial como nacional, es importante aclarar que éste no es un deporte, sino un arte marcial. Por su filosofía, historia, tradiciones y práctica, califica indudablemente como tal. Sin embargo es correcto afirmar que es un arte marcial que dentro de su práctica tiene una modalidad deportiva, al igual que otras tales como el Judo o el Karate; pues sus características corresponden a aquellas que se revisaron en el capítulo anterior referente al deporte.

2.2. Historia del taekwondo

El Taekwondo es un arte marcial coreano, que significa literalmente *“el arte de pies y manos”*. Se caracteriza por su flexibilidad y velocidad, siendo un estilo donde predominan las patadas; y a pesar de que como todo arte marcial ha intentado ser categorizado como un sistema de golpeo, incorpora una gran variedad de técnicas y aspectos que rebasan esta simple clasificación (Casero,

2004; Terry, 2006). El vocablo *Do*, presente al final del nombre, refiere al *Tao* del cual se ha hablado anteriormente. La construcción de este arte marcial requiere una revisión histórica para ser comprendida

Para entender la historia del Taekwondo, es necesario conocer la historia de Corea, con la cual se encuentra estrechamente relacionada. Las artes marciales del pueblo coreano datan de épocas antiguas, en un periodo denominado como el de *Los tres reinos* (World Taekwondo Federation, 2010). Esta edad antigua, tres reinos competían por el dominio de la península de Corea. Estos tres reinos eran:

- Koguryo (37 a.C. – 668 d.C.)

Debido a su ubicación geográfica, el reino de Koguryo se encontraba expuesto a tribus chinas del norte, por lo cual surgió la necesidad de la formación de un fuerte grupo de guerreros para consolidar el dominio del territorio. Este grupo de guerreros se denominó *Sunbae*, cuyo significado en español es “hombre virtuoso que nunca huye en una pelea”. Si bien se encontraban preparados en artes de historia y literatura, su principal atributo era su capacidad marcial, y existen testimonios sobre la importancia de las prácticas de combate durante los rituales de la cultura de Koguryo (WTF, 2010).

Siendo la cultura más antigua de Corea, sus creencias originales previas a la llegada del confucianismo consideraban al hombre como el descendiente del cielo y la tierra; por lo que guardaban un profundo respeto por sus ancestros y adoraban a la naturaleza. Con el paso del tiempo, con el objetivo de crear una identidad nacional y unificar a las diferentes comunidades que integraban Koguryo, se adopta el confucianismo en todos los ámbitos: espiritual, legal y educativo. Para el siglo IV, éste ya había sido aceptado en los tres reinos (Yug-hun y Yong-kyun, 2010).

Es de este reino en el cual se han obtenido las evidencias más significativas de la práctica marcial coreana como uno de las disciplinas más antiguas en el

mundo. En la provincia de Tulnsko se encontraron tumbas, cerca de las cuales se encontraban murales cuyas pinturas son evidencia de prácticas antecedentes al Taekwondo (WTF, 2010). El nombre de esta actividad era Taekkyon, que se asemeja a una danza ritual con movimientos rítmicos del cual se originan golpes, patadas y proyecciones a gran velocidad (Casero, 2004)

Existen testimonios referentes a un término denominado *Subak* o *Soobak*, que se refiere a una ancestral forma de combate anterior inclusive al Taekkyon, presente en la genealogía de todas las artes marciales coreanas. Sin embargo, existen pocos testimonios que permitan conocer sus características (Casero, 2004).

- Baekje (18 a.C. – 660 d.C.)

Existe una escasa cantidad de testimonios referentes a las actividades realizadas en este reino. Sin embargo, al igual que en los otros reinos, se pueden observar vestigios de lo que pusiera indicar la formación de instituciones con fines bélicos (WTF, 2010).

Es importante destacar que siendo un pueblo navegante, su interacción con Japón y China fue determinante en el establecimiento dentro del Budismo no sólo en el Baekje antiguo, si no en la historia de Corea; pues con el paso del tiempo éste se hizo presente en la vida espiritual de todo el país (Yug-hun y Yong-kyun, 2010).

- Shilla (57 a.C. – 935 d.C.)

A diferencia del reino de Koguryo, Shilla se encontraba amenazada no por tribus externas, si no por los otros dos reinos que habían iniciado su labor de invasión sobre el territorio que le pertenecía. Esto tuvo como resultado un acelerado desarrollo en las artes marciales (Yug-hun y Yong-kyun, 2010; WTF, 2010.).

El *Hwarangdo* fue un grupo de jóvenes guerreros, que tras ser seleccionados a través de distintas competencias, vivían en conjunto mejorando

diversos aspectos marciales. Éstos en ocasiones tenían entre 14 y 15 años; y el término en si puede traducirse como “juventud floreciente”. Quienes integraban esta élite también se encontraban dispuestos a realizar tareas sociales, comunitarias y de emergencia. Desde el siglo IV los *Hwarangs* tomaron las lecciones de Taekkyon como un arte marcial sistematizado en sus casas de aprendizaje para hacerlo también popular entre la gente del común, tanto que sus técnicas fueron representadas en los murales de las tumbas de los antiguos guerreros. Este tipo de organización fue instruido por Chi Heung, vigesimocuarto rey de Sil-la (WTF, 2010). Se basaba en 5 principios básicos:

1. Una lealtad incondicional hacia la nación
2. Respeto y obediencia hacía los padres.
3. Valentía en la guerra.
4. Moderación en el uso de la violencia.
5. Moderación en la forma de vivir.

Aunque la historia no lo menciona de manera explícita, es innegable la influencia de las enseñanzas de Lao-Tse referentes a la cortesía y lealtad a la sociedad en el código de conducta del *Hwarangdo*. Las enseñanzas espirituales del *Zen* fueron determinantes para que este grupo trascendiera del carácter bélico inherente de toda institución militar, convirtiéndose en una agrupación orientada al servicio de la comunidad. Del mismo modo, la disciplina no sólo en el combate, si no en la vida en sociedad y el cuidado de la salud, legitimaron la práctica del grupo como aquella congruente con un auténtico arte marcial.

En el año de 668, Silla unificó a los tres reinos, y en gran parte gracias al *Hwarangdo* debido tanto a la fuerza militar que suponía como al símbolo de poder que representaba. Sin embargo, este reino perdió el control sobre diversos líderes locales, tras lo cual comenzó un periodo de guerras civiles y rebeliones que duró hasta finales del siglo IX; que coincidió con numerosos intentos de invasión de la dinastía Tang. A principios del siglo X la dinastía Koryo (cuyo nombre se deriva del

reino Koguryo) reunificó y gobernó la península coreana (Yug-hun y Yong-kyun, 2010).

Durante el reinado de la dinastía Koryo, el Taekkyon se desarrolló más sistemáticamente y se convirtió en un rubro obligatorio para la selección de cadetes militares. Se observó un gran interés por las artes marciales, e incluso se pudieron realizar competencias con fines únicamente recreativos. Se cree alcanzó su periodo máximo de popularidad entre los años 1147 al 1770. Sin embargo, en los últimos años de la dinastía Koryo, se facilitó el acceso a la pólvora, lo cual retrasó ligeramente el desarrollo de las artes marciales (WTF, 2010).

Tras este periodo de gran desarrollo en el Taekwondo, se estableció la dinastía Chosun (1392, 1910), que instauró el confucianismo en la población popular coreana. Es importante señalar que si bien la introducción del mismo data desde el siglo IV, éste principalmente se practicó por la clase política; mientras que el budismo y el taosimo representaban las verdaderas creencias del pueblo (Yug-hun y Yong-kyun, 2010). A partir del siglo XIV se le otorgó más importancia a las actividades literarias y se dejó de lado el desarrollo de las artes marciales. Éstas volvieron a considerarse únicamente para fines del ejército. Durante este periodo, se utilizó el término *subakhui* para el sistema marcial (WTF, 2010).

Después de la invasión de Corea por Japón, en el año de 1592; el gobierno real revivió las fuertes medidas de defensa fortaleciendo el entrenamiento militar y la práctica de las artes marciales. En especial se buscaba revivir la identidad nacional. Alrededor de este periodo hubo una publicación del llamado Muyedobo-Tongji, un libro de ilustraciones de artes marciales, cuyo cuarto volumen titulado “técnicas de pelea mano a mano” contenía la ilustración de 38 movimientos, que tienen ciertas semejanzas con movimientos básicos del Taekwondo actual (Camps, 1987).

Durante la ocupación Japonesa en Corea, entre los años 1910 y 1945. Todas las facetas y actividades relacionadas con la identidad étnica coreana fueron prohibidas y suprimidas. Entre éstos, se encontraba el Taekkyon. Se le dio preferencia a artes marciales japonesas, tales como el Karate, el Judo o el Kendo; por lo cual el Taekkyon se transfirió en secreto durante esta época (Camps, 1987; WTF, 2010).

Cuando terminó la ocupación japonesa en el año de 1945, en Korea se establecieron diferentes instituciones de enseñanza de artes marciales, llamados *kwans*. El arte marcial impartido en estas escuelas se basaba principalmente en el Taekkyon y el Subak. Sin embargo, también se estipula que pudieron existir influencias tanto de los países vecinos como por el país invasor (Camps, 1987b).

En 1952, en la cúspide de la guerra de Corea; se realizó una exhibición de artes marciales en las cuales los *kwans* demostraron las capacidades de sus alumnos. Tras esta demostración, Syngman Rhee, presidente de Corea, le indicó al general Choi Hong Hi que instruyera a su ejército en artes marciales. Para mediados de los años cincuenta, nueve *kwans* habían surgido. Ante esta situación, el presidente de Corea ordenó a las diferentes escuelas que se unificaran en un solo sistema. De este modo, en abril de 1955 se aceptó el término Taekwondo. La Federación Internacional de Taekwondo (ITF) se fundó en el año de 1966, seguida por la Federación Mundial de Taekwondo (WTF) en 1973 (WTF, 2010).

El Taekwondo recibió el nombramiento de arte marcial nacional en 1971, el presente Kukkiwon fue fundado en 1972 para ser utilizado como la sede, así como el lugar de las diversas competencias de Taekwondo. Un año más tarde, en 1973, la Federación Mundial de Taekwondo fue establecida (Comisión Nacional del Cultura Física y Deporte, 2008). En el año de 1980, el Comité Olímpico Internacional reconoció al Taekwondo como deporte, y fue designado finalmente como competencia de demostración en los Juegos Olímpicos de 1988 en Seúl,

Corea. Es en las Olimpiadas de Sidney, Australia, que se instaura como deporte olímpico oficial (Lozoya, 2012).

Estos eventos conllevaron consecuencias tanto favorables como perjudiciales para el arte marcial, pues si bien permite la popularización del mismo a nivel mundial, lo hace bajo la calidad de *deporte*. Con el establecimiento de dichos organismos, se desarrolla con mayor intensidad el aspecto deportivo dentro de la práctica del arte marcial, pues se institucionaliza y normaliza su práctica; promoviéndose la competencia entre practicantes dentro de las ramas de *Poomsae* (formas) y *Kyorugi* (combate).

2.3. Historia del taekwondo en México

Desde inicios de los años 70's, comienza en nuestro país la práctica del Taekwondo, inclusive antes de se constituyera la organización mundial que lo rige. En el año de 1968 el profesor coreano Dai Won Moon imparte un seminario de este arte marcial en México, regresando el año siguiente para comenzar a formar la *Asociación Moo Duk Kwan en México*; que monopolizó por aproximadamente una década la práctica del Taekwondo, tanto a nivel político como académico (Hernández, 2011; Federación Mexicana de Taekwondo, 2014).

La Federación Mexicana de Taekwondo se constituye oficialmente en el año de 1976, como organismo representativo nacional en el ámbito internacional, aunque desde 1970 realizaba ya labores administrativas. Actualmente se encuentra integrada por 31 asociaciones estatales, la Universidad Nacional Autónoma de México, el Instituto Politécnico Nacional y La Laguna; así como numerosos grupos y escuelas (FEMEXTKD, 2014). Se estima que hay poco más de 1.5 millones de practicantes en nuestro país, así como 3,500 escuelas en el territorio nacional (Min-ho, 2013).

Dentro de las disputas deportivas mundiales, México ha demostrado ser potencia en las competencias de combate, ubicándose en el décimo lugar en cantidad de medallas conseguidas en la historia de los mundiales de Taekwondo; y teniendo más de cuarenta medallistas en los diversos mundiales de esta disciplina. En comparación con otras disciplinas en nuestro país, se encuentra en quinto lugar en cuestión cantidad de triunfos que ha aportado al deporte nacional, con 11 medallas en total (Taekwondo Hall of Fame, 2011).

México es un exponente importante a nivel mundial en la competencia deportiva de Taekwondo, lo cual se debe en gran parte a la popularidad de dicha disciplina. La historia inmediata describe cómo se estableció e institucionalizó en la época actual, pero la historia nacional guarda en sí importantes aspectos que influyeron en la popularización de su práctica.

2.4. El taekwondo en México y Corea

El estudio antropológico de Sipes (1973) sobre la guerra y el deporte, permanece hasta ahora como un documento importante en la materia a pesar del paso de los años. Realizando extensivos estudios etnográficos, observó una correlación que parecía indicar que las sociedades con una importante tradición bélica, historia de crecientes tensiones conflictivas, y que han sufrido múltiples derrotas de tipo militar; tienden ser más aficionados al combate. Un recorrido por el pasado de la nación, así como por los éxitos obtenidos en disciplinas como el Box y el Taekwondo, en su modalidad deportiva, parece prueba irrefutable de dicha tesis. Sin embargo, sería impreciso mencionar dichos factores de manera general únicamente, como determinantes de la popularidad del arte marcial coreano. Acorde a la visión ecológica e integral del presente trabajo, del mismo modo en el cual el organismo se *construye* por el proceso órgano-emoción; la historia y cultura coreana y mexicana encuentran semejanzas que pueden esclarecer aspectos sobre la rápida asimilación del Taekwondo en nuestro país.

La historia de los países, como a de los ecosistemas y organismos, es única y debe observarse como un proceso, mas no una causa.

El Taekwondo surge en un territorio constantemente amenazado por la invasión de potencias vecinas: se han mencionado ya los numerosos ataques de China y Japón. Como todo país, su historia se encuentra plagada también de disputas entre diferentes sectores de la población, cuyas consecuencias han dejado una herida profunda en la población. En la segunda mitad del siglo XVII, la inestabilidad del gobierno coreano para regir el país culminó en el arrebato de las tierras de cultivo de los campesinos a manos de la familia real, oficiales de gobierno, y el *Yangban*. La sociedad se encontraba dividida entre quienes poseían las tierras y quienes la cultivaban, encontrándose los segundos en un estado de inanición alarmante. El surgimiento de este sistema casi feudal es semejante a la explotación campesina que fue el sello del periodo del Porfiriato (Yug-Hun y Yong Kyun, 2010). El símil de ambas situaciones en la historia nacional, donde la soberanía mexicana se ha visto amenazada por España, Francia y Estados Unidos; y las distintas revoluciones sociales han afectado a la población con violencia y pobreza, demuestra una semejanza de condiciones para el desarrollo de emociones, gustos y hábitos similares.

La espiritualidad y las devociones de ambos pueblos se vieron avasalladas por la religión impuesta por la clase dominante: el catolicismo y el confucianismo. Como ya se mencionó en la historia de Corea, las diferentes poblaciones que la integraban en épocas anteriores inclusive al periodo de los tres reinos, poseían un sistema de creencias que fue erradicado en favor de un confucianismo distorsionado, que reafirmaba y justificaba el poder de la clase política. Al igual que el sincretismo en nuestro país, costumbres antiguas se integraron con las nuevas creencias. Un claro ejemplo es el *Zhizijllali* (o *Jesa*), ritual coreano para recordar a los ancestros difuntos, cuya semejanza con el Día de los muertos va más allá de su procedimiento (se ofrecen un día al año ofrendas de alimentos que gustaba en vida el difunto, en una mesa con una tabla con su nombre) teniendo

por origen común la adaptación de un nuevo sistema a la tradición y creencias de los antiguos pobladores (Yug-Hun y Yong Kyun, 2010).

Referente a la convivencia familiar, ésta es un aspecto central en la cultura de ambos países, aunque de distinta manera. Es característico de la tradición nacional realizar todo tipo de festejos en torno a cambios en la estructura familiar: ya se la llegada de un nuevo miembro o la conmemoración de fechas especiales significativas, variando el día de su celebración acorde a la historia de la familia. En la cultura coreana, la mayoría de las celebraciones oficiales giran en torno a éste organismo; festejándose siempre con reuniones familiares extensas que, aunque frecuentes, no pierden la formalidad de conmemorarse en fechas específicas en todo el país (Servicio Exterior de Información de Corea, 2008). En palabras de Dai Won Moon, iniciador del Taekwondo en México, las semejanzas entre la gente de ambas culturas se puede notar aún sin conocer la historia de ambos países (Min-Ho, 2013):

Lo que realmente capturó mi atención fue su carácter. La gente es muy amigable y orientada a la vida en familia. Son muy similares a los coreanos en muchos sentidos. Inmediatamente sentí una fuerte conexión con México. (p. 1)

Si bien ya se mencionaron semejanzas importantes entre la cultura mexicana y la coreana, hablar sobre la óptica nacional en la cual se han formado las figuras deportivas, permitirá comprender aquello que se espera de cualquier atleta en nuestro país, pues popularmente el taekwondoín se considerado como tal. Más importante aún, esclarecerá el conflicto en el que se encuentra el Taekwondo como arte marcial cuya modalidad competitiva se ha convertido, prácticamente, en un homónimo del mismo.

2.5. La cultura nacional y los ídolos del deporte

Existen diferentes valores e ideales que se le atribuyen a toda actividad humana que utilice al cuerpo como medio y/o fin. Ya sea que éstas sean juzgadas como constructivas o nocivas no solo para el individuo, si no para la sociedad en la que se desarrollan; la estimulación o liberación de emociones que pueden rayar en la euforia tendrán que ver con la actitud con la cual se aborden. El ambiente cultural y la madurez individual convergen en el aspecto emotivo de estas actividades, dentro de las cuales se puede ubicar el deporte (Cagigal, 1990).

Las características más humanas, dentro de la óptica occidental, son los que le dan la gloria a los ídolos nacionales: la cortesía, la vileza, la magnificencia y la miseria (Prado, 2011). Es por ello que más allá de los ideales que representen, la expresividad de sus emociones y una pasión desenfrenada en su vida profesional como personal se convierten en modelos que no solo se admiran, si no que se reproducen en la cultura a la que pertenecen. Ejemplos claros se pueden observar en la vida política, la industria musical y por supuesto, el ámbito deportivo, por mencionar algunos.

Los campeones en el deporte son héroes populares porque casi siempre proceden de un origen modesto. Representan, al menos en teoría, una actividad no contaminada por intereses ajenos, tales como lucrativos o políticos; en donde existe una oportunidad democrática para el éxito (Guzmán, 2007; Mendell, 1986): el trabajo del cuerpo y el desarrollo de las habilidades se imponen ante las dificultades, representando en el imaginario popular un triunfo sobre la precaria realidad social que aflige al pueblo. Sin embargo, la victoria en la adversidad se puede desvirtuar cuando la competencia desmedida es el medio para obtenerla, de modo que el éxito personal y autorrealización pierden valor frente al éxito en la competencia y las recompensas secundarias que supone. La fama, el dinero y el reconocimiento se buscan por encima de la plenitud y gratificación moral que suponga la meta final.

En la épica deportiva particularmente, el heroísmo en la cultura mexicana exige la vida misma del atleta: la tragedia se convierte en la característica que separa a la fama de la gloria en el deporte nacional (Prado, 2011). Las figuras que son recordadas sufrieron un declive en su estabilidad económica, demostraron mal juicio para tomar decisiones, fueron víctimas de injusticias tanto dentro y fuera de la cancha, cayeron en el vicio y en la decadencia moral, o sus resultados en las justas competitivas y su calidad de vida en general al final de su carrera profesional traicionaron una vida llena de éxitos. Ejemplo de ello sería una comparación entre los boxeadores Ricardo “El finito” López y Julio César Chávez, donde la trayectoria intachable del primero palidece en popularidad frente a la caótica vida del segundo, independientemente de sus victorias o derrotas.

Acorde al sistema político y económico en el que se encuentra inmerso el mundo actualmente, la visión materialista y pragmática orientada a los resultados se ha extendido a las diferentes esferas de la actividad humana. El deporte, dentro de su rama competitiva, trata a sus practicantes como empleados: exigiéndole cifras y metas cuantificables. No sólo se *ignora* deliberadamente la relación de la persona con su ecosistema y con su cuerpo, si no que muchas veces se *incita* a ello. Como bien se ha mencionado, esta ruptura de la unión entre el ser, la naturaleza y el interior; altera el equilibrio propiciando la predominancia de emociones.

El clímax en cualquier actividad dentro de nuestra cultura, viene en el dramatismo: la exacerbación de las emociones es requerimiento para trascender como ídolo (Mandell, 1986). Un medio importante para el drama son actos en los cuales sea evidente que el ídolo se “esclaviza” a sí mismo y se lleva el límite: no es sorprendente entonces que la tauromaquia, la lucha libre y los deportes de combate tengan un lugar privilegiado en la cultura popular.

Es entonces, cuando el deporte, sobre todo en el de alto rendimiento, le exige al practicante, *competir* y *vencer* dentro de justas organizadas a otros participantes, sin procurar ahondar en cómo valore dicha experiencia la persona. La naturaleza en su estado armónico, descrita por los filósofos de oriente, se encuentra constituida por procesos y ciclos cooperativos: El conflicto entre los principios del arte marcial y el deporte competitivo se reproducirá en su entorno inmediato, así como en la relación órgano-emoción de quien lo practica. Ante este conflicto, el cuerpo construirá padecimientos como alternativas nocivas en un intento por preservar la vida. Antes de contraponer los ideales de ambas actividades, se describirá brevemente la herencia espiritual que une al budismo de manera directa con el Taekwondo. Junto con la imagen del ídolo deportivo mexicano, ambos temas convergen en la formación del taekwondoín: estos modelos de vida, aunque diferentes en muchos aspectos, coexisten en la práctica actual del Taekwondo en nuestro país.

2.6. La mística del taekwondo: del monasterio Shaolin al Hwarangdo

La herencia espiritual del Budismo al Taekwondo ha seguido un extenso camino, que abarca siglos de importantes cambios culturales en los países de oriente. Un acercamiento al desarrollo de este recorrido puede esclarecer cómo la espiritualidad budista, esencialmente pacifista, es el pilar central dentro del arte marcial coreano.

A partir del mito de Buda, se desarrollaron diversas creencias en el antiguo oriente, pudiendo identificarse el budismo chino, el tántrico, el zen y el lamaísmo. Si bien difieren en algunos simbolismos y el camino que seguirá el hombre que busque la iluminación, coinciden en tener una filosofía pacifista. Como indicó correctamente Borges (1976), hace más de dos mil quinientos años que se predica y no ha sido culpable de *ninguna guerra*.

El budismo, como ya se ha mencionado, prohíbe de manera explícita cualquier tipo de violencia. El primer principio budista indica que bajo ninguna circunstancia se permite matar a cualquier ser vivo, siendo el asesinato de un ser humano la mayor ofensa existente. Se desalienta cualquier tipo de actividad bélica, sosteniendo que es mejor morir que matar. Inclusive se indica que ninguna persona que se jacte de ser budista, tomará el papel pasivo de espectador en cualquier tipo de evento violento (Shahar, 2008). La disciplina moral implícita en semejantes prohibiciones es sencilla de seguir bajo circunstancias “normales”, más resulta complicado, en apariencia, dentro de la vida del artista marcial: inclusive sin llegar a participar en clase alguna de combate durante su vida, la lógica, finalidad y aprendizaje de las técnicas inherentes a la práctica; violan de manera alguna lo estipulado dentro del canon budista.

Recordando el origen histórico y geográfico de las artes marciales, el monasterio Shaolin en China puede considerarse como la cuna de las mismas (Lozoya, 2011). Como ya se mencionó, la leyenda popular indica que Bodhidharma instruyó a los monjes con el objetivo de desarrollar integralmente tanto sus facetas físicas como espirituales; acorde a la filosofía oriental que no concibe al hombre en partes, si no como un todo. Sin embargo, registros de la dinastía Sui señalan que anterior al combate sin armas, los monjes no sólo realizaban prácticas militares y de combate *dentro* del templo, si no que sus habilidades en el manejo del bastón fueron cruciales durante los conflictos armados contra las invasiones mongolas (Hening, 1999; Shahar, 2008). Considerando las necesidades de la época, es probable que no sólo en este monasterio se practicara el combate, sino en otros más. Aún dentro del contexto histórico, resulta difícil comprender el cambio que permitió, a nivel espiritual, realizar combate y desarrollar un sistema marcial.

El uso del bastón como arma primaria, se debe probablemente al uso del Khakkara, cetro ritual que indicaba el grado del clérigo y representaba simbolismos budistas; como medio de defensa personal en una época plagada de

bandidos (Shahar, 2008). Esto explica el continuo adiestramiento de los mojes desde un punto de vista estrictamente funcionalista, mas no explica el proceso gradual que permitió el ignorar y diferir uno de los preceptos budistas más importantes

A pesar de ser una religión pacifista, el Buda chino generalmente se presenta rodeado de *deidades marciales*, armadas y de aspecto feroz. En el nacimiento y formación de las artes marciales, *Vajrapani* figura probablemente como la más importante: subyugador de entes malignos, es representado como un demonio guerrero convertido al budismo (Thubten, 2013). Encomendado a proteger y defender al Buda mismo, pelea por todo aquel que ha jurado no pelear. Sus enseñanzas profesan que el hombre obtiene una fuerza sin límites una vez que se ha resuelto a proteger y nutrir a todos los seres vivos. Esta fuerza sin límites se representa como un poder externo al cuerpo dentro del budismo tántrico, dándole una connotación mágica; mientras en la interpretación Shaolin, dicho poder residirá en la fortaleza física del practicante, por lo que la persona además deberá de entrenarse rigurosamente para obtenerlo (Shahar, 2008).

Durante el periodo de transición entre las dinastías Ming-Quin, se registró el abandono de las armas en el monasterio Shaolin; y el inicio de la práctica sin armas de un auténtico arte budista (Henning, 1999). La influencia de las enseñanzas de Bodhidharma, así como la figura mitológica de Vajrapani, fueron probablemente factores determinantes para la transición de los monjes guerreros, legendarios ya por sus habilidades con el bastón, a artistas marciales. Aún es poco clara la manera en que se realizó esta transición, pero se pueden señalar ahora los puntos que unen a la tradición budista con el arte marcial

El objetivo del arte Shaolín era combinar el movimiento y la concentración mental para sanar, combatir y cultivar el espíritu propio, siendo todos medios para la iluminación, mas no fines en sí. Los conocimientos provinieron principalmente de la filosofía taoísta, el budismo y la literatura médica china; siendo maestro

Bodhidharma de todos estos aspectos. Su popularidad se debió gracias a las oportunidades terapéuticas, espirituales y filosóficas que ofrecía este arte (Shahar, 2008). Si se desarrolló el arte marcial sin armas en una época en la cual las guerras aún eran constantes, se puede afirmar que en cierto momento dejaron de tener fines bélicos; favoreciendo ahora el crecimiento espiritual y el cuidado de la salud integral. Se consideró que las habilidades de combate perfeccionadas, así como cualquier arte, son indistinguibles de la maestría espiritual que lleva a la liberación.

La disposición del guerrero en batalla, como lo indica Capra (2007), es equiparable a la meditación Zen: un estado de conciencia, en el cual todas las facetas que integran a la persona se vuelven indivisibles, y el individuo deja de serlo para unirse con el cosmos mismo. Alerta y a la expectativa de cualquier amenaza, percibe todos los detalles sin detenerse en ninguno. Este estado tan particular, facilitó aún más la estrecha relación entre las artes marciales de oriente y el budismo,

El arte marcial Shaolin se legitima dentro de la práctica budista como camino y vía para la iluminación, y aunque pudiera entrar en conflicto con el ideal pacifista; si se comprende como un medio para *defender* dicho ideal, tal y como lo representa la *Vajrapani* al defender al Buda, la noción de guerra o violencia se desvanece en la vida marcial. El Taekwondo, arte marcial de una geografía y tiempo diferente, tiene inscrito en sí la misma mística. El Hwarangdo concilia ambas tradiciones en la historia de Corea.

Los integrantes del Hwarangdo representaban los modelos ideales del sistema budista, que como se ha indicado ingresó al territorio coreano por influencia china. Como institución, fue el resultado del esfuerzo del gobierno de Silla, durante la época de los Tres Reinos, por reafirmar al budismo como la religión predominante de manera formal; pues si bien los templos budistas

existieron en esa época, éste se extendió por el territorio coreano gracias a la enseñanza informal del mismo (Rutt, 1961; Lee, 1998).

El monje Won-Kwang, a quien asistieron los principales responsables del nacimiento del Hwarangdo en búsqueda de orientación moral, señaló a los cinco preceptos budistas como base de su código de vida, que ya se ha mencionado en este capítulo. Sin embargo, éstos resultan tener no solo una clara influencia budista, sino confucionista. Elementos del taoísmo también pueden observarse principalmente en el aspecto práctico-marcial más que en el espiritual, por lo cual no le son atribuidos a esta figura (Cook, 2001).

Se observan semejanzas importantes filosóficas entre los monjes del templo Shaolin y el Hwarangdo, tales como un código de conducta intachable, el disciplinar el cuerpo rigurosamente, evitar tomar la vida de alguien más a toda costa, y el *defender* los ideales de la paz y la iluminación. El arte marcial del Hwarangdo es una de las bases más importantes para la consolidación posterior del Taekwondo, no sólo en el aspecto técnico si no espiritual: la leyenda de los caballeros Hwarangs se mantiene presente en la formación de todo taekwondoín.

La comparación entre el Taekwondo como arte marcial y su modalidad deportiva, indica una clara semejanza entre ambas facetas, pues el taekwondoín entrenará y trabajará los aspectos técnicos y sus capacidades motrices con el objetivo de perfeccionar la faceta “física” de la actividad misma. La finalidad de dicho trabajo, difiere ampliamente entre ambas: en una se considera como camino para la iluminación e integración del *Do*, mientras que en la otra tiene por objetivo obtener resultados favorables en competencia. En cualquiera de los dos ámbitos, parece pertinente recordar la afirmación de Cagigal (1990) sobre la importancia de la formación del individuo en la emoción que se experimente en la realización de la actividad. Ésta participará en la construcción psicósomática de padecimientos muy particulares en taekwondoínes mexicanos

2.7. El estudio de las lesiones en el Taekwondo

El cuerpo total de investigaciones sobre el Taekwondo, se encuentra plagado de estudios que seccionan al ser humano en facetas específicas. Ya sea que se enfoquen es aspectos “físicos” o “mentales”, diferentes disciplinas han abordado el fenómeno dentro de los límites impuestos por diversas ciencias. A continuación se presentarán algunos estudios referentes a los padecimientos comunes en los taekwondoínes, así como trabajos sobre *lo psicológico* en el Taekwondo; concepto que difiere acorde al autor o al enfoque.

Las lesiones deportivas son el principal padecimiento “físico” estudiado en el taekwondoín. Diferentes estudios indican que son comunes las distorsiones en la ecoestructura de las articulaciones de los pies y tobillos del practicante; así como en los meniscos y el cartílago articular de la rodilla, encontrándose cambios osteoatríticos (León, Villanueva, Anillo y Roche, 2009; Martínez, Hernández, Pegueros, Franco y Pineda, 2014). También se ha confirmado que las mujeres son más propensas a sufrir lesiones en la articulación de la rodilla y la zona del pie que los hombres, ocurriendo la gran mayoría en el entrenamiento y no en la competencia. Estos diversos tipos de padecimientos se le han atribuido a un desgaste degenerativo precoz en los practicantes, quienes han abusado del uso de sus articulaciones inferiores; situación por la cual incluso se ha propuesto el término “pie del taekwondoín” como nombre general para dichos padecimientos (Castillo y Cueto, 2004; León et al, 2009). Específicamente en la selección nacional mexicana, un estudio longitudinal indicó que las lesiones más frecuentes fueron en los tejidos blandos, principalmente en el hemisferio derecho, en las regiones de la pierna, rodilla y pie (García, Ramírez y Gama, 2013). No hay información sobre proceso emocional alguno involucrado en el mismo.

Por otra parte, las investigaciones ubicadas dentro del campo de la psicología del deporte, se encuentran orientadas principalmente a optimizar los

resultados cuantitativos del taekwondo en competencia. Durante la revisión de literatura existente sobre el tema, no se encontraron estudios referentes a la satisfacción de los practicantes. También es importante mencionar que la mayoría se enfocan en competidores de alto rendimiento, dejando de lado a una gran cantidad de personas cuyos intereses son diferentes. A pesar de que parten de una concepción del hombre distinta a la cual se ha presentado desde el principio de este trabajo, constituyen una valiosa fuente de información sobre los esfuerzos recientes de la ciencia por estudiar temas de interés en la práctica del Taekwondo, las cuales se mencionan en los párrafos siguientes.

Se encuentran investigaciones que categorizan y elaboran perfiles sobre el taekwondoín, utilizando conceptos tales como niveles de confianza, autodeterminación, capacidad táctica, concentración y estabilidad psíquica (Carazo y Araya, 2010; Fernández y Ortega, 1997; Gómez y Peñalosa, 2001). En todas ellas se proponen diferentes tipos de evaluaciones cuantitativas, así como intervenciones sobre el comportamiento y las *destrezas psicológicas* del practicante, refiriéndolo en todo momento como una atleta. Específicamente sobre el tema de las lesiones, se indica una correlación entre un mal manejo de las emociones y bajos niveles de autoconfianza con la incidencia en lesiones dentro del entrenamiento (Berengüi, López y Garcés de los Fayos, 2010). Sin embargo, el método de dichas investigaciones se encuentra limitado por el uso de instrumentos estandarizados que miden únicamente aspectos aislado de la práctica del Taekwondo en la faceta competitiva; sin profundizar en los testimonios, la historia de vida, ni la subjetividad del artista marcial.

Los trabajos realizados sobre el Taekwondo en la Universidad Nacional Autónoma de México, dentro del campo de la psicología, siguen una línea similar a los presentados en el párrafo anterior. Elaboradas por estudiantes de la Facultad de Iztacala, las tesis de licenciatura de Gonzáles (2000) y Márquez (2006) utilizan un enfoque semejante. En ambas se entrevistó a competidores y entrenadores de Taekwondo, abordándolo principalmente en su aspecto competitivo. La

información reunida se utilizó para realizar una propuesta de intervención de tipo cognitivo conductual, enfocada a un entrenamiento de *lo psicológico*. Es importante mencionar que en ambos casos, en las entrevistas realizadas varios participantes hicieron notar la necesidad de trabajar la unidad del cuerpo, referida como la integración de aspectos físicos y mentales.

Ubicado en una visión diferente, la tesis de Reyes (2013) aborda el fenómeno respetando su complejidad, ubicándolo en las circunstancias particulares de cada uno de los casos respecto a la historia familiar como personal; dentro y fuera de la práctica de Taekwondo. Se concluye que la transición del arte marcial al deporte es parte importante de la construcción de diversos padecimientos en los practicantes, como resultado de los abusos constantes a los que se somete un organismo empleado para la competencia; atentando en contra del proyecto de vida inherente en la naturaleza de los organismos.

La ausencia de investigaciones de las lesiones en el arte marcial desde la psicósomática, representa entonces un campo fértil para el estudio, descripción y prevención de las mismas. El presente trabajo tuvo por objetivo describir la construcción psicósomática de lesiones en integrantes cintas negra de la Asociación de Taekwondo de la UNAM; por medio de la elaboración de entrevistas semiestructuradas referentes a su historia de vida. En el siguiente capítulo se presenta de manera extensa la información encontrada en dichas entrevistas.

LA CONSTRUCCIÓN PSICOSOMÁTICA EN EL TAEKWONDO

3.1. Entrevistas

Para poder realizar una descripción sobre la construcción psicósomática de cualquier persona, como ya se ha mencionado anteriormente; es necesario conocer su historia de vida, testimonio de los procesos emocionales y la relación con su macrocosmos desde el inicio de su existencia (López, 2002; López, 2012). Con el propósito de conocer dicha historia personal se estructuró una entrevista que consideró estos dos aspectos, orientada también a la relación del individuo con la práctica del arte marcial. Siento las lesiones deportivas el fenómeno de interés en el presente trabajo, el análisis de la relación órgano emoción tuvo como objetivo ofrecer una visión integral de las mismas

Los entrevistados fueron siete taekwondoinos de la Asociación de Taekwondo de la UNAM, con un grado mínimo de cinta negra, 1° DAN; de los cuales fueron cuatro mujeres y tres hombres. La entrevista semiestructurada se dividió en cinco temas generales: historia de nacimiento, crianza y desarrollo, concepto sobre enfermedad, práctica del Taekwondo y significado del arte marcial a nivel personal. Posteriormente, se elaboraron categorías semánticas referentes a diversas variables de interés en la construcción órgano-emoción de los participantes.

El guion general de la entrevista, así como la transcripción de una de las historias de vida, se incluyen a manera de ejemplo en los anexos del presente documento. A continuación se presenta una tabla con información resumida referente a los entrevistados, cuyos nombres han sido sustituidos por pseudónimos por respeto a su privacidad.

Nombre	Edad	Grado	Años practicando	Sabor preferido	Padecimiento principal	Otros Padecimientos	Tipo de tejido lesionado
Helena	23	1° DAN	5 años	Agridulce Dulce	Obesidad	Esofagitis/Gripa Recurrente	Tendón articulaciones
Ana	27	1° DAN	5 años	Salado	Migraña	Infecciones en los oídos y respiratorias	Ligamento
Ingrid	20	1° DAN	4 años	Dulce	Migraña	Inflamación en anginas	Óseo Articulaciones
Carla	21	1° DAN	3 años y medio	Dulce	Gastroenteritis Colitis	Gripa	Tendón articulaciones
Mateo	25	2° DAN	21 años	Dulce Ácido	Ninguno	Anginas	Ligamento Músculo
Alfredo	19	4° DAN	13 años	Picante	Ninguno	Infecciones respiratorias	Articulación Músculo
César.	23	1°DAN	5 años	Dulce	Infecciones respiratorias	Infecciones estomacales	Músculo Articulaciones

Tabla 2. Resumen de preferencias, padecimientos y lesiones en taekwondoínes entrevistados

Sobre el concepto del hombre y el mundo, desde la espiritualidad

El concepto de la persona sobre el ser humano y el mundo en el cual habita es un aspecto importante en la comprensión de la construcción personal de cada uno de los Taekwondoínes, pues dicha visión enmarca, de manera directa, aquello que espera de las demás personas, y de manera indirecta, lo que espera de sí mismo; siendo ambos ejes en su construcción personal como social. Respetando la complejidad del fenómeno estudiado, se puede considerar también la correlación en el sentido contrario: las experiencias con terceros constituyen de manera gradual el concepto del hombre que tiene el entrevistado.

En el caso de Ana y Helena, su concepción del hombre lleva implícita una tendencia a la destrucción, ya sea hacia su ambiente inmediato o a sí mismo. Ana resalta las consecuencias nocivas del comportamiento superficial en las personas, así como su impacto negativo en la integridad del mundo, mientras Helena caracteriza al ser humano como una criatura frágil, que tiende a fallarle a Dios constantemente con sus acciones y que por ello debe de ser perdonado constantemente. A pesar de abordar condiciones diferentes, la cosmovisión de ambas coincide en describir a la persona en términos de aquello que, acorde a un juicio de valor, destacan sus acciones principalmente como negativas. No

mencionan en ningún momento cualidades que se contrapongan a dicha descripción unilateral. Sin embargo, cabe destacar que mientras Helena señala a Dios como el principal ofendido con las acciones del hombre, Ana indica que es la naturaleza quien sufre los errores del hombre. Esta última diferencia se verá reflejada más adelante en la postura de ambas respecto a las características definitorias de sus relaciones con terceros: mientras una se considera elitista al juzgar y evaluar a terceros constantemente, la otra considera ser siempre quien busca reparar los posibles daños ocasionados por otros en las relaciones.

Para Ingrid y Carla, el hombre es el vehículo o recipiente del paso del espíritu en la tierra: ya sea en una de sus tantos viajes en el mundo, como lo menciona Ingrid, o en su existencia dentro de este plano antes de pasar a otro, en palabras de Carla. Existe una cualidad en común en las descripciones de las dos entrevistadas: el hombre representa a algo más, algo trascendente; por lo que a diferencia de otras posturas, la persona no posee un alma, si no al revés: el espíritu tiene su lugar en una persona, que como todo bien material, es efímero. Es importante notar que Ingrid cree que al final de la vida, el alma debe rendir cuentas a un espíritu, quien juzga si ha aprendido lo necesario en su tiempo en la Tierra. Estas creencias personales, como se puede observar posteriormente en el concepto de cuerpo, hablan de una clara separación entre los aspectos orgánicos y emocionales del ser; de modo que prácticamente se equipara al hombre con el cuerpo.

Alfredo y César refieren al *ser* humano como moldeado o apartado de su autenticidad, en diferentes planos. Alfredo opina que el hombre tiene una espiritualidad que no es original en él, pues se adhiere a las ya existentes en lugar de construirse una para sí; mientras César refiere a los hábitos contrarios a la naturaleza como característica definitoria de las personas. La diferencia entre ambos se encuentra obviamente marcada por sus creencias espirituales, y se permea en sus relaciones con los demás.

Finalmente, Mateo refiere al hombre como un ser con un gran potencial limitado por estar dentro de su zona de confort. Siendo el entrevistado con mayor tiempo dentro del Taekwondo, habiéndolo practicado casi durante toda su vida, dicha convicción puede hallarse estrechamente relacionada con la práctica del arte marcial. De todos los entrevistados, es el único que refiere al hombre como poseedor de un potencial, o con una característica intrínseca juzgada como “positiva”. Algunos factores relacionados a dicha postura pueden ser su incursión temprana en prácticas deportivas, así como los resultados favorables que ha obtenido en competencias de combate; en una relación bilateral que reafirma su creencia de que las personas son *capaces* de lograr sus objetivos. En la medida en que su experiencia le demostró que es posible tener éxito en el Taekwondo, creció su confianza en la existencia de capacidades inherentes en sí mismo, y consecuentemente, en los demás

Sobre el concepto de cuerpo:

Existe una visión del cuerpo como subordinado o vehículo de la parte “inmaterial”, como medio para lograr algún fin o meta. Es casi imposible imaginar esta palabra sin otro verbo que el de usar. De esta manera se jerarquizan ambas partes del ser, la parte corporal (o física) y la mente (alma, conciencia, mente, cumplen la misma función, y actúan casi como sinónimos), siendo que la segunda emplea a la primera a modo de herramienta. Ya sea que se utilice esta palabra precisamente, o el término máquina empleado por Ana, su condición de objeto funcional es una constante en su discurso. Esta visión, funcionalista y materialista a la vez, es particular de las mujeres entrevistadas; siendo el Taekwondo un escenario en el cual el cuerpo adquiere cualidades u oportunidades para ser usado como instrumento facilitando la obtención de lo que se anhela: reconocimiento, fortaleza, libertad, etc.

Por otro lado, Ingrid y Alfredo encuentran dificultades para categorizarlo empleando otros sustantivos: indican cómo es, más no un *qué* es. Ingrid logra aterrizarlo dentro de los sistemas, describiéndolo como un sistema de vida. En ambos casos, están conscientes de la complejidad intrínseca de lo corporal. Esta indeterminación pareciera indicar que ambos se encuentran aún en proceso de construir una visión propia sobre el significado del cuerpo, cuya naturaleza abstracta permite formularse la cuestión sobre que sería más apropiado: ¿tener una idea clara de aquello que es o no es, o apropiarse de aquello que se experimenta que es; a pesar de no estar definido?

Finalmente, se encuentran los conceptos presentados por Mateo y César, quienes recurren a palabras con un significado de carácter existencial y/o espiritual al referirse al cuerpo: ya sea que se vea como un templo, o como una parte misma del ser (“soy cuerpo y espíritu”). Es de particular interés la importancia que le otorga a la felicidad Mateo al ser, pues indica que *alimenta* al templo que es su cuerpo. Es en esta definición donde se observan dos componentes determinantes en la idea de la relación entre el órgano y la emoción respecto a la salud del individuo: cual templo, se construye, cual ser vivo, se alimenta.

Como se observará más adelante, la concepción del cuerpo se encuentra estrechamente relacionada con el significado personal de la práctica del Taekwondo. Si bien es el concepto de cuerpo precede temporalmente al de la práctica del Taekwondo, ambas significaciones, así como los valores que les acompañan, actúan una en relación con la otra de manera simultánea.

Sobre la Relación cuerpo mente

La separación entre el cuerpo y la mente, o cualquiera de sus acepciones, se encuentra presente en la mayoría de los practicantes. Solamente se habla de

respuestas o consecuencias fisiológicas, que como se mencionó en el capítulo anterior, constituyen un cambio metabólico y no una cuestión psicosomática propiamente. Sin embargo se puede afirmar que aunque son consideradas como dos entidades de naturaleza diferente, las entrevistas revelaron que todos admiten la existencia, en menor o mayor grado, de un vínculo entre ambas partes. Es interesante observar la relación de poder o dominancia expresada por algunos entrevistados: los pensamientos o la actividad intelectual merman o alteran la capacidad de realizar alguna labor. Considerando la cualidad circunstancial que se le ha otorgado a la relación entre “salud física” y “mental”, resulta congruente la ausencia de las emociones como principales gestores de la configuración del cuerpo, los padecimientos y la salud.

Helena, Ana y Alfredo explican la importancia de los pensamientos respecto a la salud personal, refiriéndose al cómo ciertos pensamientos los predisponen a lastimarse, enfermarse o no alcanzar un rendimiento adecuado: ya sea el fijar su atención en eventos que están sucediendo en el momento, o pensar de manera recurrente en enfermedades o lesiones que pudieran ocurrir. Las lesiones más importantes que han sufrido los tres (esguinces y distensión del ligamento) tienen su origen en movimientos bruscos o poco naturales que lastiman los tejidos del cuerpo, a diferencia de otras condiciones atribuidas al sobreentrenamiento; relacionándose así la historia personal de los practicantes con la relación que describen en el conjunto órgano emoción. El tipo de tejido lastimado, sin embargo, es un asunto más complejo que se discutirá más adelante.

Ingrid ubica al cuerpo y a la mente como inseparables, y partícipes en la construcción de la salud de la persona. Es muy específica en la relación de poder entre estos dos componentes: cuando la mente domina, existen consecuencias positivas, como el enfrentar a una enfermedad terminal; cuando lo “del cuerpo” domina, dan inicio las complicaciones. Este punto de vista es comprensible considerando su historia personal, en la que narra cómo sus migrañas aumentaron durante el periodo en el que estudió la educación media superior, época de su

vida en el que empezó a tomar alcohol y salir de fiesta con más frecuencia. De manera similar Carla indica que uno no puede existir sin el otro, aunque desde otra perspectiva: la mente *necesita* ubicarse en algún lado, en este caso, el cuerpo.

Siendo el practicante con mayor tiempo dentro del Taekwondo, Mateo expresa que al momento de *hablar* sobre aspectos del hombre como entidades separadas, da inicio el malestar y a los padecimientos. La idea de una consciencia del lenguaje y la naturaleza intrínseca de la unidad órgano-emoción como base es necesaria para cuidar la salud.

Sobre la construcción familiar

Conociendo las creencias individuales de los participantes respecto a su cosmovisión y concepción de lo corporal, se prosiguió con la descripción de la relación de los entrevistados con los demás. Por ser el primer grupo al que pertenece desde su nacimiento, la familia moldea en gran parte las expectativas sobre las futuras amistades y parejas que tenga la persona a lo largo de su vida. En el hogar aprenderá cómo sentir y vivir cada una de las emociones, por lo cual resulta lógico observar padecimientos que han sido heredados por generaciones, en un sentido más intersubjetivo que genético.

En el caso de las historias de las mujeres entrevistadas, existe por común denominador una relación distinta a la de la cooperación: ya sea una contraposición originada por un carácter semejante al de su madre/hermano, etc; o una relación de dominancia completa por parte del otro, ante la que surge una respuesta emocional de miedo o enojo. Por otra parte, los varones no describen este tipo de situaciones; aunque en el caso de dos de ellos, hay una convivencia lejana y un tanto indiferente con sus hermanas.

Helena e Ingrid hallan en sus hermanos un par inflexible con el cual suelen tener conflictos, quienes ambas reconocen tienen un carácter muy similar a ellas. Las diferencias se encuentran en cuanto a la relación con la madre, pues Helena señala que a pesar de que tienen una buena relación, a ella le desagradaba profundamente tener que cumplir el papel de confidente, ya que simplemente "no le interesan" cuestiones que le relata su madre. Ingrid sostiene una relación semejante a aquella que tiene con su hermano, a pesar de indicar que tiene una cercanía muy grande con su mamá. Recordando la concepción de ambas sobre el ser humano, en el que es un ser que falla constantemente y que al final es juzgado, cobra sentido el choque constante con terceros.

Existe una relación predominantemente unilateral en el caso de Ana y Carla. Ana refiere en su crianza que solía recibir golpes por parte de su madre, por lo que buscaba refugio con su abuelo. Carla considera ser el depósito de las esperanzas de su familia por ser hija única, así como referir que en ocasiones a su madre le disgusta que la práctica del arte marcial le reste tiempo para estar con la familia. Si bien los padecimientos principales que ambas reportan indican construcciones emocionales diferentes, aquellos que en apariencia son esporádicos o circunstanciales se asemejan, compartiendo una dinámica familiar semejante.

En el caso de Alfredo y César, ambos reportan tener una buena relación con su familia. Sin embargo, ambos se encuentran "separados" de sus hermanas. Por una parte, Alfredo percibe que sus hermanas "ya se llevaban muy bien" entre ellas cuando él nace; mientras que César le lleva bastantes años de diferencia a su hermana, por lo que la convivencia es escasa o nula por los intereses y horarios diferentes.

Para Mateo, la figura más importante durante su desarrollo fue su abuelo, e indica de manera muy alegre que nunca fue corregido con golpes si no con palabras. Desde pequeño se le enseñó a que todo lo que se recibe es a cambio de

algo, generalmente, en forma de trabajo. Esto es evidente particularmente en su perspectiva sobre las relaciones personas fuera de la familia.

Sobre las relaciones fuera de la familia

Una vez más, al igual que en las relaciones familiares, las mujeres entrevistadas parecieran tener mayor dificultad para entablar y mantener relaciones con personas fuera del hogar en comparación con los varones. Es importante mencionar que a diferencia de otras variables, es difícil agrupar a los entrevistados por características semejantes, pues se observaron pocas similitudes en sus respuestas.

Helena admite ser muy demandante con sus amistades, pues literalmente les exige atención y cariño: habla más de aquello que pide o necesita que de lo que ofrece en su compañía. Resulta entonces difícil ser considerado su amigo, pues ella misma se describe como elitista. Su idea preconcebida de la imperfección inherente en el ser humano, descrita en su espiritualidad, encuentra su expresión en el trato a los demás.

En el caso de Ana, ella reconoce haber adoptado el papel de ser la responsable de unir al grupo de amigos, buscando que se encuentren comunicados y se junten para no perder el contacto. Del mismo modo en las relaciones de pareja admite ser quien siempre busca que todo esté bien. El hacerse cargo de los demás, así como una aparente necesidad de estar en compañía, pueden relacionarse con su historia familiar, en la que tras un accidente, su padre se encuentra inhabilitado para trabajar cuando tan sólo era una niña, forzándola a ver por sus hermanos menores a pesar de su corta edad.

Ingrid remarca mucho la importancia de la libertad en las relaciones, el “evitar dramas” y ser honesto. Cree importante que las personas la busquen para demostrar interés, aunque ella misma admite que si no la buscaran, ella no

buscaría a los demás. Reconoce ser hasta cierto punto ser intolerante y haberse peleado con muchas personas, principalmente niños, durante su adolescencia. Quizás, en congruencia con su visión espiritual de la existencia, juzga a las personas para evaluar si han aprendido lo suficiente o no.

En la entrevista con Carla, hubo resistencia por parte de la entrevistada para elaborar sus respuestas, generalmente siendo necesario profundizar en las cuestiones para obtener información más descriptiva. En el tema de las relaciones de amistad y de noviazgo, inicialmente se limitó a indicar que era buena amiga y buena novia, sin mencionar aspectos negativos o que le desagradaran, a diferencia de los demás entrevistados. Contradictoriamente, relató tener problemas constantemente con sus grupos escolares desde la secundaria. Estar o trabajar con niñas se le dificulta, ya que refirió tener problemas con ellas contantemente; prefiriendo convivir con los varones. Las dificultades encontradas al momento de interactuar con personas de su género pudieran reflejar una dinámica complicada con su madre, de quien indicó anteriormente recibe comentarios negativos por no darle el tiempo suficiente a la familia por la práctica del Taekwondo.

Mateo se identifica como cálido y defensor sin esperar nada a cambio, y admite hacerse amigo con facilidad con casi cualquier persona. Inclusive si alguien le desagrada, busca la forma de conocer más a la persona y que ambos se involucren, evitando en sus propias palabras "ser conformista". Pareciera entonces que la relación de amistad misma se convierte en una recompensa, recordando su concepción del hombre como un ser lleno de potencial, limitado por su resistencia a abandonar su zona de confort.

Alfredo y César adoptan un rol pasivo en las relaciones con terceros. El primero acepta que si es considerado por alguien más como un persona significativa en la vida del otro, el respetará esa visión y será eso para el otro, en pocas palabras "si me consideran su amigo, soy su amigo", aunque

contradictoriamente indica que se le ha enseñado a que amigos hay pocos en la vida. Por otra parte, César dice tener pocos amigos realmente, y que la falta de constancia en buscar o dirigirse a personas con las que antes convivía constantemente es un factor que influye en su falta de amigos; a pesar de ello relata ser muy sociable e intentar llevarse bien con todas las personas que conoce, prefiriendo evitar siempre los conflictos al punto de acceder a hacer cosas que le desagradan para mantener buenas relaciones con los demás

Sobre la reacción ante la crisis

Helena, Carla y Alfredo reaccionan debido a la incapacidad de poder realizar sus actividades cotidianas de la manera en que regularmente lo requieren. Es menos importante el malestar o el dolor físico que puedan sentir, que el sentimiento de incapacidad de actuar de la manera en la que están acostumbrados.

En el caso de Helena la ira predomina al sentirse incompetente para realizar movimientos o actividades cotidianas. Específicamente dentro del Taekwondo, su frustración viene de sentir que gente menos experimentada la rebasa en aspectos técnicos. Su incapacidad de moverse normalmente es mayor al dolor que le provoque el estado físico en sí. Concuerda con su concepción de cuerpo: al igual que una herramienta que falla, pierde su capacidad de ser competitiva.

Carla relata responder con ira y molestia, debido a que no puede realizar las actividades que requiere de manera normal, indicando que tiene un ritmo de vida acelerado, y al parecer sumamente estresante. La colitis y gastroenteritis que sufre es testimonio de ello, y cual círculo vicioso, las molestias de estos padecimientos lejos de alejarla de éste ritmo con el cual abusa de su cuerpo, sólo contribuyen a que se moleste más por intentar mantener dicho ritmo a pesar de las

condiciones. Cabe ahora la interrogante ¿la práctica del Taekwondo contribuye a dicho padecimiento?

Alfredo menciona sentirse desesperado, debido a la ansiedad acumulada de no poder realizar las actividades deseadas en el momento en el que lo desea. Es interesante notar que a pesar de que su construcción personal no pareciera indicar que la ansiedad es la emoción predominante, es identificada inmediatamente como la reacción ante la crisis.

Por otra parte Mateo y Ana responden ante la crisis en dos etapas, en las cuales intervienen, en menor o mayor grado, tanto el miedo como la melancolía. El orden en el que se presentan, así como la importancia que tienen, difiere entre ambos.

Mateo indica reaccionar inicialmente con miedo, que lo orilla a un estado de depresión si la condición o el padecimiento persisten, ante un escenario que pareciera no tener solución. Se puede interpretar una analogía respecto al templo que es su cuerpo, ya que si es un espacio que se ha construido para el desarrollo espiritual, su merma significa el debilitamiento, o un daño, a dicha estructura.

Ana describe de manera alternada sensaciones y pensamientos de miedo y melancolía. Predomina la melancolía, pues durante las crisis recuerda con tristeza eventos del pasado, específicamente relaciones con los demás, tanto de noviazgo como de amistad. El estar para las demás personas cobra tal importancia que el miedo de incomodar a su familia con su malestar o su padecimiento, la orilla a buscar diferentes soluciones para recuperar su salud, no por su propio bienestar, si no por las repercusiones que pudieran existir en su círculo cercano. Probablemente se encuentre relacionado con su historia familiar,

Finalmente, César e Ingrid indican sentir melancolía ante la crisis. Para Ingrid predomina la melancolía, la depresión, en sus propias palabras. La

característica más importante que refiere es el sentirse frágil, debido a que la migraña la vuelve sensible a un sin número de estímulos. Ante una persona que describe su mismo carácter como fuerte, la repentina fragilidad desemboca en desesperación, como ella misma lo refiere; y que finalmente termina en el llanto, la depresión: una indefensión. Por otro lado César describe tristeza, abandono y una sensación de anhedonia recordando las constantes enfermedades en la infancia que no le permitían jugar.

Sobre el padecimiento y la enfermedad

Refiriéndose al concepto de enfermedad, Ana y Mateo coinciden en su función como medio o reflejo de situaciones emocionales. Ana señala que es la exteriorización de “algo interno”, que se refleja en la manera en que se siente uno, mientras que Mateo indica que es el habla del inconsciente: refleja cuando algo nocivo sucede alrededor, siendo que la parte "física" es la vía de expresión del inconsciente. La diferencia entre ambas concepciones sobre el padecimiento es el origen, pues en la primera se refiere a procesos internos, tales como las emociones, mientras que en la segunda se alude a las características del ambiente donde la persona se desenvuelve. Es necesario notar que ambas opiniones no son excluyentes, si no que se complementan y son congruentes con la postura holística de que en lo micro se refleja lo macro, y viceversa.

Por otra parte, Helena, César y Alfredo señalan al padecimiento como una condición en la cual el bienestar no es completo, en una falta de salud. Helena describe que se manifiesta por síntomas anormales en el cuerpo, del mismo modo en que Alfredo indica que afecta el estado general del cuerpo; César además señala que es un desequilibrio entre las muchas partes que integran al hombre. Los tres advierten que no se limita al aspecto “físico”, sino también al emocional, y en el caso de Alfredo, inclusive al espiritual. El carecer de una definición sobre lo que es la enfermedad, refiriéndola en términos de lo que no es, plantea la misma

interesante cuestión sobre la ambigüedad del concepto de cuerpo: ¿hasta qué punto es necesario tener la capacidad de estructurar el conocimiento en un lenguaje verbal, si la experiencia, punto máximo del conocimiento subjetivo, le permite a la persona diferenciar si se está enfermo o no?

Ingrid indica que la enfermedad es un estado en el cual el cuerpo está desgastado y no trabaja como debiera, cual máquina o herramienta; por lo que la enfermedad se observa primero en el cómo funciona la persona, no en el cómo se siente. Existe una contradicción en la manera en la que inicialmente había descrito el cuerpo, como un sistema de vida, y la manera en la que lo describe en su concepto de enfermedad

Finalmente Carla señala que es un problema, causado por la falta de cuidado, pero refiere condiciones circunstanciales, no de la construcción de algún padecimiento. A pesar de identificarlo como problema, al preguntársele cómo se resolvería, no indica solución alguna, sólo que es mejor, más que prevenirlo, *evitarlo*.

Sobre qué es el Taekwondo

En todas las entrevistas realizadas, existe una constante de adoptar el arte marcial como un *medio* para obtener o lograr algo. Aquel fin para el cual es camino el Taekwondo varía en gran medida dependiendo del practicante. La concepción de la persona sobre este arte, al igual que sus objetivos o motivaciones para continuar su práctica, está estrechamente relacionado con su concepción del hombre, así como con su historia personal y construcción emocional.

Helena lo define como un estilo de vida. Implícito en la importancia que le da al ser cinta negra, existe una cuestión de orgullo, en la cual señala que en cada

una de sus actividades tiene que notarse su identidad como tal. Recordando su visión sobre el hombre, en la cual es un ser imperfecto y que falla constantemente, resulta la práctica del arte marcial el medio idóneo para enfrentar su propia condición de ser humano. El ser una persona elitista y competitiva, como ella misma se llega a describir, da sentido a esta cuestión de identidad: cual producto o herramienta en el mercado, las diferentes cualidades elevan su valor de producto. Como tal, podemos entender que bajo su óptica, su valor como persona se incrementa al entrenar Taekwondo.

Ana indica que es una pasión que la invita a motivarse. Es el medio por el cual ha adquirido la capacidad de soportar o resistir con mayor capacidad dolores en el plano físico, y responder a exigencias muy elevadas a pesar de no desearlo. En general esta concepción podría corresponder con necesidades que reconoce fuera de la práctica del Taekwondo, es decir, cumplir con el deber ser a pesar de la tristeza o malestar que implique ello. En este caso el desarrollo buscado es principalmente emocional y espiritual.

Por otra parte, Ingrid admite tomarlo como deporte y haber descuidado la filosofía, que reconoce implica una constancia. Pareciera que el cuerpo es el fin, y el medio para desarrollarlo es la práctica del arte marcial, principalmente en aspecto físico. No refiere aspectos sobre la espiritualidad, de modo que al tomarlo como deporte, pretende con la competencia desarrollar el cuerpo, cuyo orden natural es el de la cooperación. Dicha contradicción se observó también en la relación con su familia, con quienes admite tiene conflictos de opinión recurrentes, pero describe como muy amorosos; así como con el cuidado de su salud: a pesar de estar consciente de su migraña, sale de fiesta, a pesar de tener fisurado el pie, sigue entrenando.

Para Carla, la práctica del Taekwondo no representa una actividad, sino un *espacio* en el cual se siente libre y en paz. La búsqueda o necesidad de paz, ya había sido mencionada anteriormente dentro de su espiritualidad, admitiendo que

aún se encuentra en busca de sus creencias, siendo el criterio principal hallar la fe que le pueda brindar un ser superior. En cuanto al arte marcial, indica la belleza que existe en la fortaleza. El cuerpo cobra entonces el papel de ser un medio de expresión, cuyo espacio de trabajo se vuelve el Taekwondo. A pesar de esto, Carla indicó que el cuerpo es solo materia, el recipiente de la mente.

Iniciando con los varones, Mateo lo ubica también como un medio, que le permite crecer tanto en el "plano físico como espiritual". Indica que lleva en sí el aprendizaje necesario para poder ver las cosas a través de los ojos de la paciencia y la tolerancia, más allá de los ojos de la razón. Dicha respuesta difiere significativamente de las respuesta de los demás entrevistados, pudiéndosele atribuir una vez más al tiempo que ha practicado el arte marcial.

Alfredo considera al Taekwondo como un arte marcial, que además de permitirle realizar metas, le da la oportunidad de buscar nuevos objetivos que alcanzar. Se puede advertir entonces que se encuentra en un constante desarrollo el entrevistado, recordando sus abstractas definiciones de cuerpo y enfermedad que parecieran no haberse terminado de concretar, el Taekwondo sirve como medio para *seguir* creciendo; pues siempre le permitirá fijarse nuevos proyectos.

Finalmente, César lo define como un arte marcial que le ha dado fortaleza y seguridad en sí mismo, que así como una guía moral sobre el cómo comportarse en distintos aspectos de su vida: en la escuela, en el trabajo, con la familia. Recordando su historia personal, en la cual comenta haber sido un niño enfermizo y muy protegido por sus padres, las cualidades de fortaleza y seguridad responden a necesidades presentes en su desarrollo. Del mismo modo, al señalar que en repetidas ocasiones realiza cosas que le desagradan para evitar conflictos con los demás, cobra sentido la búsqueda de un criterio fijo de cómo comportarse en diferentes contextos, a modo de contrapeso con su comportamiento real.

Sobre su construcción órgano emoción y las lesiones en el Taekwondo

El análisis y descripción de la construcción psicósomática y su relación con las lesiones en la práctica del arte marcial, es un fenómeno complejo que se encuentra entrelazado por una gran cantidad de factores y condiciones particulares, en donde intervienen aspectos subjetivos y objetivos. En el análisis de cada uno de los siguientes casos, se utilizó la información más importante obtenida directamente de las entrevistas; aunque no por ello se debe de considerar como factores *determinantes* del fenómeno, pues respetando la complejidad de su naturaleza, sólo se puede afirmar son parte del mismo, y que a pesar de no tener una relación causal con la construcción órgano emoción, la ausencia de cualquiera de ellos conformaría una constitución totalmente diferente de la persona.

En el caso de Helena, relata que las lesiones más frecuentes que ha tenido tiene que ver con las articulaciones: esguinces y tendinitis constantes en los tobillos. Los tendones y las articulaciones se consideran relacionados con la ira, cuya construcción ha debilitado órganos y tejidos; además de la ansiedad con la cual se encuentran relacionados los padecimientos que reporta y los sabores que prefiere consumir. El sobreuso del cuerpo en pro de la competitividad, que se observa sólo como una herramienta, así como las molestias ocasionadas por no poder realizar las actividades que quiere, culminan en una construcción particular de ira y ansiedad, eventualmente reflejada en una tendinitis grave en el tobillo. Aunado a ello, es importante mencionar el probable daño causado por el sobrepeso sobre las articulaciones.

Ana indica no haber sufrido gran cantidad de lesiones a lo largo de su desarrollo dentro del Taekwondo, siendo la única y la más importante la inflamación de los ligamentos de la rodilla. Sin embargo, sus padecimientos revelan información importante sobre su construcción órgano emoción. Los ligamentos forman parte del tejido conectivo, que une los huesos en las

articulaciones. Considerado dentro del sistema óseo, el ligamento se encuentra relacionado con el miedo; mismo que también se ha visto presente en las infecciones de oído que refiere ha tenido desde la infancia que son recurrentes en la familia; lo cual indica formas de construcción emocional que han sido aprendidas desde este núcleo. Por experiencias mencionadas en las cuales en la infancia indica haber querido atención de su familia, ser la principal interesada en mantener su grupo de amigos en su adultez, y mostrarse dispuesta para arreglar sus relaciones románticas aún cuando su pareja no muestre interés; puede ser indicador de un miedo a la soledad; una necesidad constante de encontrarse en pareja. La preferencia del sabor picante, las constantes enfermedades respiratorias, así como su manera de reaccionar ante la crisis, indican también que, de manera secundaria, existe una construcción de melancolía en su cuerpo. Ambas emociones corresponden con su visión del mundo un tanto catastrófica.

La lesión más importante de Ingrid se encuentra indirectamente relacionada con la emoción predominante en su vida, que correspondería a la ansiedad. Dicha lesión es producto de una contusión, es decir, no tiene que ver con alguna construcción corporal, pero sí con tomas de decisiones precipitadas, que concuerdan con la ansiedad presente también en su sabor favorito. Sin embargo, la reincidencia en la fisura del empeine es consecuencia de un mal cuidado de la misma, descanso y rehabilitación interrumpidas por reincorporarse a la actividad inmediatamente, y falta de prudencia en palabras de la entrevistada. Se le ha explicado que su migraña se debe a la intolerancia a la lactosa, aunque como construcción se debe de tomar nota que se agrava en la adolescencia con el consumo de alcohol, desveladas y fiestas, características de una alegría exacerbada, llevada al hedonismo y euforia; cuyas consecuencias se ven en los vasos sanguíneos, directamente relacionados con la migraña.

Sobre la construcción en Carla, la gastroenteritis y la debilidad en los tendones indican problemas en el hígado, ocasionados por la ira que ha encontrado su lugar en dicho órgano sin poder fluir libremente. Con la tendinitis

interviene el factor del sobre entrenamiento, que pasa desapercibido cuando se considera que el cuerpo es solo "materia". El consumo predominante de alimentos dulces, así como referencias de la misma persona sobre el tener un ritmo de vida muy agitado, describen también una construcción de ansiedad. Ansiedad e ira, una combinación de emociones ante las cuales la necesidad de paz y libertad son las directrices en la práctica del Taekwondo, y como ya se mencionó antes; en la búsqueda de su espiritualidad.

La fractura de mandíbula, junto con distensiones de ligamento en las rodillas, figuran como las lesiones con mayor relevancia dentro de la larga experiencia de Mateo dentro del Taekwondo. Como ya se mencionó anteriormente, las fisuras y fracturas no se encuentran dentro del marco de condiciones psicósomáticas propiamente, debido a que responden a una situación circunstancial y no a un proceso de construcción. Por otra parte, los ligamentos están relacionados con el miedo, que a pesar de no ser mencionado como una constante dentro de la historia de vida del entrevistado, es la emoción con la cual reacciona ante una crisis. Sus sabores preferidos indican una compleja construcción en donde pareciera no haber una emoción dominante clara: gustos compuestos, tales como ácido, salado y dulce a la vez; que del mismo modo no corresponden con su alimento favorito (enchiladas), platillo principalmente picante. Referente a padecimientos, indica únicamente haberse enfermado de anginas esporádicamente, principalmente en la adolescencia. Acorde a su visión del hombre y el mundo, así como la inexistencia de alguna tendencia clara hacia alguna emoción, podría considerarse una constitución órgano emoción muy cercana al equilibrio en el practicante con más tiempo dentro del arte marcial.

Alfonso señala como principales lesiones esguinces y contracturas musculares, admitiendo él mismo que en parte las segundas fueron por no haber realizado un calentamiento adecuado antes de la actividad física. Relata que a partir de que empezó a seguir dietas, comenzó su gusto por el picante; razón por la cual no sorprende que las enfermedades que padece más comúnmente sean

infecciones en la garganta. Pareciera haber poca consistencia entre las emociones, gustos, padecimientos y lesiones que forman parte de su vida, ya que los primeros se aproximan a una construcción de melancolía; aunque sus tejidos principales afectados indican tendencias a la ira, y su reacción ante la crisis así como la condición que ocasionó sus contracturas corresponden a la ansiedad. Después de Guillermo, es el segundo participante con más tiempo dentro del arte marcial. Recordando una vez más la ambigüedad con la que respondió a cuestiones referentes a su noción de cuerpo y enfermedad, se puede observar a una persona en cambio constante, que difícilmente podría categorizarse dentro de una constitución típica o específica. Es quizás por ello que encuentra en el Taekwondo una disciplina en donde puede *buscar* nuevos objetivos, más que alcanzarlos: se encuentra en la búsqueda de una estructura.

Finalmente, las enfermedades y lesiones recurrentes en César indican una construcción en la cual predomina la ansiedad y la melancolía. Las enfermedades respiratorias constantes, así como su reacción ante la crisis, se ven relacionadas con situaciones vividas en la infancia: relata haber sido un niño que se enfermaba constantemente, así como sentirse restringido por sus padres quienes consideró restringieron en gran medida su interacción con otros niños; situaciones ante las cuales la tristeza surgió como respuesta. No es de extrañar que la lumbalgia, condición muscular, se haya presentado en diversas ocasiones a lo largo de su práctica del Taekwondo. Por otro lado, el realizar cosas para evitar conflictos con terceros aún en contra de su voluntad, corresponde a la ansiedad, presente también en su gusto por los sabores dulce. Sin embargo, los esguinces en los tobillos, que ha sufrido en repetidas ocasiones; corresponderían a una emoción ausente en el discurso del entrevistado: la ira.

De manera general, se puede observar que en las mujeres existen construcciones bien definidas, cuya lectura se ve facilitada por el discurso detallado de las entrevistadas. Por otra parte, en el caso de los hombres, se presentan construcciones difusas, en las cuales no se hallan correspondencias

claras entre los padecimientos, las emociones dominantes y las lesiones en la práctica del Taekwondo. Dicha situación pudiera corresponder a dos escenarios totalmente opuestos: ya sea que hayan establecido un equilibrio emocional, y por ende, una relación de cooperación entre los sistemas del cuerpo; o que hayan respondido a las entrevistas encubriendo emociones, con respuestas parciales o falsas. En el segundo caso, no indica necesariamente una falta de disposición de los participantes a compartir sus experiencias con el entrevistador, sino que su capacidad de reconocer emociones propias *no se encuentre tan desarrollada como la de los demás entrevistados*. Sin embargo, no se puede ignorar el hecho de que el género sesga a los participantes en construcciones emocionales definidas y difusas. Ante dicha situación se pueden proponer hipótesis concernientes a estructuras tradicionales de género en nuestra cultura: los varones son desalentados a expresar sus emociones, lo cual permitiría suponer que las emociones dominantes reportadas son falsas; mientras que a las mujeres son enseñadas a tener exabruptos emocionales constantemente, acelerando la constitución de constituciones psicósomáticas definidas.

CONCLUSIONES

La información previamente presentada se encuentra entrelazada dentro de la complejidad del fenómeno, a partir de la experiencia subjetiva del taekwondoín y de sus experiencias concretas dentro de su desarrollo: su visión del mundo y su espiritualidad moldean aquello que esperan del mundo y de las demás personas. Aquello que esperan de los demás formará parte de su macrocosmos más inmediato: la familia, y después de sus amigos y pareja. Finalmente, dentro de su concepto de persona, se reflejará aquello que esperan también de sí mismos, incluyendo sus conceptos de salud, enfermedad, cuerpo, etc; centrales en la idealización que tengan sobre *qué es el Taekwondo*. Una vez llegado a este punto, la cadena aquí descrita puede leerse también en el sentido contrario, observándose particularidades en las generales y especificidades de las personas

Las entrevistas permiten observar que los practicantes han adoptado el arte marcial como una actividad *funcional*, cuyo objetivo es el de ser un medio, mas no un fin. Como ya se mencionó, en la mayoría de los casos se atiende alguna necesidad que trasciende el ámbito de la actividad física o la individualidad del taekwondoín: reconocimiento, fortaleza, orientación, libertad, etc. Evidentemente, las vidas de los entrevistados serían muy diferentes de no haberse iniciado en la práctica del Taekwondo, pudiendo inclusive haber buscado otro medio para saciar estas necesidades; ya sea dentro de ámbitos constructivos como el artístico, o destructivos como en el delictivo. Sin embargo, no por ello deja de representar también un fin, pues en más de una entrevista se indicó satisfacción en la práctica misma del Taekwondo. La integración armónica de ambas representaciones, la de camino y meta, se asemeja al ideal integral de las filosofías de oriente. Como camino, su propósito para obtener un bien es equiparable con el propósito de la ciencia de controlar segmentos altamente especializados de la realidad, en el sentido de que se prioriza el *tener* por encima del *ser*. Como fin, se antepone el *ser*, la experiencia subjetiva, cercana a la filosofía, la mística y la religión. La primera representación, que se encuentra más cercana al ídolo deportivo que al artista marcial, acorde a los valores que estructuran esta figura acorde a nuestra

sociedad; facilita la construcción de ciertas condiciones psicosomáticas. A pesar de que estas condiciones se vuelven evidentes dentro del Taekwondo, pues interfieren directamente con su práctica, rebasan este ámbito.

Es interesante observar que ninguno de los entrevistados menciona en algún momento la defensa personal como componente principal del Taekwondo. Como se puede constatar en el capítulo 2, las artes marciales se originaron en periodos bélicos extensos, en los cuales la necesidad de defenderse a sí mismo o a un tercero orilló a los monjes budistas a perfeccionar técnicas de combate eficientes. Si bien es cierto que actualmente México no se encuentra en un conflicto armado con otra nación, la creciente inseguridad es una amenaza constante para sus habitantes, a pesar de lo cual (y afortunadamente) los taekwondoínes jamás refirieron al arte marcial como un medio para defenderse de las agresiones externas.

Existen amplias diferencias en el tiempo de práctica de los taekwondoínes entrevistados dentro del arte marcial, que aunadas al paradigma orgánico adoptado en esta investigación; impiden establecer una relación causal entre los años de entrenamiento y la construcción órgano-emoción de cada uno. Sería más sensato afirmar la existencia de una correlación entre dichos factores que integran el fenómeno estudiado. Considerando dicha postura, cabe resaltar que todos los entrevistados muestran una construcción cercana a la ansiedad, ya sea que esta emoción sea la que domine el cuerpo, o que sea secundaria y se encuentre acompañando a alguna otra. La coexistencia de ambas variables, la ansiedad y el Taekwondo, llevan al planteamiento de una interrogante cuyas implicaciones permean no sólo al arte marcial, sino una gran cantidad de tareas humanas ¿Es necesario que alguna emoción, en este caso la ansiedad, rompa con el equilibrio orgánico en el desarrollo de alguna actividad? En otras palabras, no se cuestiona si es posible encontrar una construcción de alegría o melancolía en conjunto con el Taekwondo, sino un ciclo de *cooperación*, congruente con el Taoísmo que literalmente se encuentra en el *Do* del arte marcial coreano.

Retomando la correlación entre los años de práctica y la construcción órgano-emoción, se puede señalar que el taekwondoín entrevistado con más tiempo de práctica en el arte marcial, expresa opiniones y comentarios marcadamente diferentes a los demás participantes de la investigación. Describe al cuerpo como un todo integrado, cuyo malestar inicia al momento de tratar como entes separados al cuerpo y al espíritu, y que refleja en lo corporal el estado de su ambiente inmediato; perteneciendo dichas afirmaciones a una cosmovisión holística semejante a la propuesta en esta investigación. Sin embargo, no por ello deja de mostrar ligeras tendencias a una construcción de ansiedad. Quizás los demás participantes, con el paso del tiempo, se formen opiniones semejantes.

La práctica del Taekwondo, si se le observa como un ambiente más en el cual se desarrolla la persona, se convierte también en un microcosmos. Recordando la característica orgánica de los sistemas, en los cuales lo micro se refleja en lo macro; es pertinente señalar que la competencia establecida entre los órganos, observada en los padecimientos de los entrevistados, es reflejo de la competencia en la justa deportiva. Sin embargo, no se puede cuantificar la relación entre el Taekwondo y la relación competitiva entre los órganos y emociones de los practicantes, debido a que la sociedad actual, dentro de los ámbitos políticos, económicos y educativos, promueve la competencia entre los pares. No se puede pasar por alto que este arte marcial no es originario de nuestro país, y que a pesar de conservar valores y preceptos bien establecidos provenientes de su tierra natal, al establecerse en México adopta la ideología y cosmovisión mecanicista de las sociedades occidentales

Ninguno de los participantes refiere al Taekwondo como un deporte. Si bien no todos lo definen en primera instancia como un arte marcial, señalan y hacen clara la diferencia entre el deporte y el arte marcial, inclusive en algunos casos refiriendo como se ha desvirtuado al grado de equipararse con la justa deportiva. Es importante notar que utilizan constantemente a la palabra *filosofía* como una

característica intrínseca en el arte del Taekwondo, respondiendo un aspecto cuya naturaleza se encuentra más allá de técnicas de pateo o golpeo. El ser conscientes de facetas del arte marcial que han sido descuidadas en favor de la competencia deportiva, implica el responsabilizarse sobre la manera en la cual se vive el Taekwondo, de modo que el apartarse del *Do* ha sido un elección y no una imposición.

De manera general se jerarquiza a la mente por encima del cuerpo, como aquella que domina las situaciones corporales. Es importante observar que la principal cualidad descrita del cuerpo es su capacidad para realizar u obtener algo. Contradictoriamente, aunque pudiera indicar que es desechable, que es un material que se puede utilizar libremente (pareciera imposible pasar por alto cómo las palabras máquina, herramienta y materia fueron utilizadas como sinónimos del mismo), ante una crisis; la reacción está relacionada con aquello que se *pierde* al no poder utilizar el cuerpo, mas no con la sensación corporal inmediata. El ignorar las señales del cuerpo, parte del ideal de la figura deportiva, así como el dolor provocado por perder el medio por el practicante *obtiene* aquello que necesita, propicia aún más el desequilibrio orgánico, contribuyendo a un círculo vicioso en el cual la emoción es origen, síntoma y respuesta de la crisis que se vive.

El trabajo del *Do* o *Tao* tiene que ver con el cultivo del cuerpo para lograr la iluminación, la conciencia, la integración con todo aquello que existe, diluirse en el cosmos: formar parte de su flujo cooperativo que conforma los ciclos de la naturaleza. Este tipo de trascendencia, implícita en las artes marciales, es inmaterial y completamente opuesta a aquella que se busca en la sociedad occidental, que sujeta a un sistema de valores diferente, busca la sumisión del cuerpo para trascender como ídolo. En la justa deportiva la exacerbación de las emociones y cualidades viscerales son las que garantizan la permanencia de la figura deportiva después de su muerte. En gran parte los entrevistados indican en su discurso ambas facetas: creen en su desarrollo espiritual, así como el empujar los límites propios gracias a y para el Taekwondo.

Las artes marciales siguen los preceptos budistas, taoístas y confucionistas en menor medida. El hecho de que domine más una emoción o algún órgano se encuentra en contra de los principios de estas filosofías orientales. Cabría preguntarse en qué medida al arte marcial es un aspecto central en su vida, independientemente de las respuestas que hayan dado sobre su significado personal y aquello que los motiva a seguir en la práctica. A pesar de tener todos el grado mínimo de cinta negra 1° DAN, pudiera existir una valoración individual diferente en cada uno de los entrevistados respecto a la relevancia que tenga en sus vidas, que abarque desde un simple pasatiempo a la actividad más importante en su vida. Dicha relevancia se observará en la medida en que el Taekwondo y su cotidianeidad converjan, de modo que valores o situaciones de un contexto se permeen en otro en mayor o menor grado.

Todos los participantes indican una relación cuerpo mente, sin embargo ninguno expresa algún criterio de construcción. Esta relación como se indicó, se limita solo a la manera en que los pensamientos afectan las acciones o el rendimiento. Sólo un participante indicó que un estado de ánimo puede afectar las respuestas del cuerpo, aunque del mismo modo, de un modo circunstancial. Si bien no se rechaza ni infravalora la importancia de los procesos intelectuales en la prevención de lesiones, las emociones cotidianas debieran tener la misma relevancia para los practicantes como gestoras de construcciones paulatinas, lentas, y aparentemente lejanas que asientan las condiciones ideales que desatan una crisis.

La consciencia del proceso órgano-emoción no se plantea como un conocimiento indispensable únicamente para el taekwondoín; sino para el alumno, el estudiante, el trabajador, el hijo, el padre de familia, el ser humano debajo del uniforme, que al final del día, ha elegido al Taekwondo para sí. El elaborar una propuesta con el objetivo de instruir al interesado en dicho conocimiento es un proyecto cuyas ramificaciones se extienden más allá de la practica misma del Taekwondo; pues el hablar de una construcción órgano emoción carecerá de sentido alguno si en la

escuela, el hogar, en los medios de divulgación y la interacción con profesionales de la salud, el practicante se encuentra con un discurso que fragmenta la naturaleza del hombre en materia y espíritu arraigado profundamente a la ciencia, arte y cultura.

REFLEXIONES

El planteamiento de una aproximación psicosomática en las lesiones dentro del Taekwondo, requiere forzosamente un esfuerzo por parte del lector, así como del autor, por eliminar el distanciamiento existente entre el fenómeno observado y la subjetividad del observador. Tanto para el psicólogo como para el taekwondoísta, principales interesados en dicha aproximación, es necesario formularse preguntas que desafíen su propia racionalidad ante fenómenos que conocen desde un enfoque cartesiano, que lo obliguen a traspasar los límites de las disciplinas individuales y que les permitan articular con naturalidad palabras como espíritu, ciencia, arte, salud, órgano, psicología y sociedad en una misma oración. Como representante de ambas disciplinas, psicología y Taekwondo, que desde su concepción han tenido dificultad para etiquetarse dentro de una sola categoría (ciencia, arte, humanidad, filosofía, etc), escribiré algunas reflexiones sobre las implicaciones de la aproximación psicosomática al Taekwondo.

El adoptar una nueva visión que le otorgue mayor libertad al psicólogo para hablar de términos como *somática*, no implica únicamente un cambio en la manera de pensar: requiere abandonar parcialmente mucho del raciocinio con el cual ha sido educado desde su nacimiento. La interacción con nuevo campo de fenómenos inevitablemente le llevará al análisis personal de sus propias acciones, no como objeto de estudio, si no como un sujeto constituido en una geografía y tiempo específicos; proceso que seguramente se verá acompañado con una profunda carga afectiva.

El Taekwondo no es el único arte marcial que tiene una modalidad competitiva reconocida como deporte olímpico, existen también el Judo y el Karate. Por su lugar entre las justas competitivas, la psicología tradicional, por consenso, ha ubicado el estudio de los fenómenos “psicológicos” ocurridos en estas disciplinas dentro del ámbito de la psicología del deporte. Evidentemente, se observarán sólo

los fenómenos descritos con anterioridad por la literatura de la psicología del deporte, pues es lo que se espera observar. Siendo un *arte* marcial ¿no sería más adecuado delegar su estudio a la *psicología del arte*? Son inciertas las nuevas dimensiones de un mismo fenómeno que podría abarcar dicha investigación. Sin embargo, el estatus de deporte que se le ha otorgado al Taekwondo no ha sido cuestionado sus practicantes, ni mucho menos por la comunidad científica.

Respecto al punto anterior, vale la pena realizar algunos comentarios sobre el problema que supone el identificar al arte marcial como un deporte. Como se mencionó al inicio de este trabajo, la palabra deporte originalmente tiene como significado distracción o juego, situaciones recreativas que *no responden necesariamente* a un criterio de competencia. Sin embargo, en su evolución hasta la época actual, abandonó como característica principal el juego para reemplazarlo por el de competir. Es justamente por ello que resulta tan perjudicial para el Taekwondo el equiparlo con un deporte, pues prioriza entonces la competencia. Este ideal competitivo es alimentado y promovido en muchas ocasiones no sólo por los maestros, si no por los alumnos y los padres de familia. Resulta lógico entonces, observar jóvenes con problemas en articulaciones y lesiones por sobreentrenamiento, en una actividad que lejos de favorecer su salud, incita el desequilibrio emocional.

Del mismo modo en el cual la psicología considera propone prevenir la enfermedad en lugar de atenderla cuando sucede la crisis, la propuesta final implica un trabajo constante en la educación de los practicantes. El retomar los preceptos originales del Taekwondo, el hacerlos presentes en todos y cada uno de los entrenamientos, será un esfuerzo consciente por construir un cuerpo que no atente con el proyecto de vida inherente en él. Enseñar al estudiante a valorar de manera diferente la competencia: mostrarle como es sólo un aspecto más dentro del arte marcial, exaltar su importancia en la formación del carácter, reconocer que la experiencia por sí misma es valiosa, mas no aquello que espera conseguir de ganar al competir. *Ser* en el combate, no *hacer* combate para obtener algo.

La responsabilidad no corresponde únicamente a los profesores, quienes en muchas ocasiones buscan el desarrollo integral de sus alumnos; hecho observado en las respuestas de los entrevistados al comentar que no desconocen la espiritualidad inherente en el arte marcial. Estos últimos, a final de cuentas, son los actores principales en la construcción de sus proyectos de vida y de sus cuerpos. El trabajo personal implica un gran número de cambios en la cotidianidad del interesado: el trato con los demás, los hábitos alimenticios, el reencuentro con la espiritualidad, etc. Cambios cuyos efectos no serán visibles de manera inmediata, por lo cual palidecen ante las recompensas efímeras e inmediatas de continuar con el estilo de vida que se tiene.

La filosofía inherente en el arte marcial ofrece nuevas posibilidades y vías de cooperación en la vida del cuerpo; pues el *Do* incita a sus practicantes a dirigirse en los demás aspectos de su vida de la misma manera en que adopta el arte marcial. Hay que recordar que su uso como herramienta o medio para obtener un fin puede resultar perjudicial para el practicante, como se ha observado en algunos de los casos estudiados. Si su única función es la de satisfacer carencias emocionales presentes o pasadas, el taekwondoín encontrará estas mismas carencias en el ámbito marcial que ha elegido, quizás sin la consciencia de ello, o bajo la falsa ilusión de que el Taekwondo le permitirá de manera directa obtener aquello que desea. Por otro lado, si su práctica es diligente y tiene como medio y fin el arte marcial, podrá cimentar las bases necesarias para encontrar en si la motivación y convicción de afrontar sus conflictos y necesidades emocionales; que han dejado de ser el objetivo principal de su camino.

Aunado al punto anterior, el Taekwondo como fortaleza o factor de protección en jóvenes en situación de riesgo debe tener las diferentes cualidades que se han mencionado a lo largo de esta reflexión: recaerá en el profesor la ardua y vital tarea de instruir y promover el arte marcial como medio y fin, invitando a la reflexión en sus alumnos sobre la disciplina como un camino elegido para el crecimiento integral; para ser y saberse pleno en el aquí y el ahora.

Finalmente, la belleza del arte, tanto para quien lo crea como para el espectador, es una experiencia principalmente espiritual. Quienes han elegido el arte marcial, tienen en sus manos el medio, método y fin para un desarrollo integral, nacido en la mística de la espiritualidad oriental que aboga por la vida y no por la enfermedad. Como todo proyecto, requiere esfuerzo, dedicación constante y un compromiso sincero; ya que sin estas cualidades se reduce a una actividad hedonista, desperdiándose el potencial inherente desde el momento de su creación. El hombre, como organismo, crece y evoluciona. El cambio es posible, si se acepta el compromiso, no sólo en los taekwondoines, si no en todos y cada uno de los individuos. No existe alguna clase de imposición que obligue al hombre a conformarse con una salud a medias, pues se *merece* una salud completa e integral, por el simple hecho de *ser humano*.

REFERENCIAS

- Anizu, M.; Kumaraswamy, N., Singh, R. y Rusli, M. (2003). Mental toughness profile as one of the psychological predictors of injuries among Malaysian professional football players. *Seminar Kebangsaan Memperksakan Sistem Pendidikan*. Apuntes de seminario sin publicar. (128-189). Recuperado de http://eprints.utm.my/2285/1/Paper_seminar_FP.pdf
- Arbeláez, U. L. (2010). *Análisis del concepto de darse cuenta el interior de la terapia Gestalt , sus relaciones con la formación de la estructura del carácter y sus implicaciones en el proceso psicoterapéutico*. Colombia: Universidad CES. Recuperado de http://bdigital.ces.edu.co:8080/repositorio/bitstream/10946/1166/1/Analisis_on_cepto_darse_cuenta.pdf
- Aristóteles. (s/f). *Acerca del alma*. España: Biblioteca Básica Gredos.
- Berengüi, G.R., López, G. J., Garcés de los Fayos, R. E. y Almarcha, T. J. (2010). Factores psicológicos y lesiones deportivas en la Lucha olímpica y Taekwondo. *Revista de Ciencias del Deporte*, 7, 91-18. Recuperado de <http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/index>
- Beuchot, M. (1990). La hermenéutica y la epistemología del psicoanálisis. En R: Blanco, (Ed.), *Hermenéutica, psicoanálisis y literatura*. (pp. 117-126). Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2065309>
- Borges, J. L. y Jurado, A. (1976). *Qué es el budismo*. España: Alianza Editorial.
- Briggs, B. (2012). *The path of Zen*. Recuperado de www.oxherding.com/files/the-path-of-zen.pdf
- Buckler, Scott and Castle, Paul and Peters, D.M. (2009) *Defining the Martial Arts: A Proposed Inclusive Classification System*. *Journal of Sports Science and Medicine*. pp. 1-9. ISSN 1303-2968 (Submitted)
- Burga, R. (1981). Terapia Gestáltica. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 13(1), 85-96. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/805/80513106.pdf>
- Cagigal, J. M. (1990). *Deporte y Agresión*. España: Consejo Superior de Deportes
- Camps, M. H. (1987). *Los sistemas de lucha en la antigüedad*. España: Alas.
- Capra, F. (2000). *El tao de la física*. España: Sirio.
- Capra, F. (2009). *Sabiduría insólita*. España: Kairós.

- Carazo, V. P. y Araya, V. G. (2010). Perfil de Rasgos Psicológicos para el rendimiento deportivo en hombres y mujeres practicantes de Taekwondo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el deporte*, 5(2), 253-266. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3111/311126268006.pdf>
- Carr, C. M. (2006). Sport Psychology: Psychologic Issues and Applications. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, (17), 519-535. Recuperado de http://www.donhcs.com/hsr/13_june/doc/Carr%20Sport%20Psychology%20issues%20and%20applications.pdf
- Casero, A. R. (2004). *Diccionario de Estilos de Artes Marciales*. Barcelona: Atlas
- Castillo, D. P., y Cueto, S. A. (2004). *Lesiones deportivas más frecuentes en las atletas femeninas de Taekwondo de Cuba*. Recuperado de <http://www.imd.inder.cu/adjuntos/article/134/Lesiones%20deportivas%20m%C3%A1s%20frecuentes.pdf>
- Centro de Enseñanza de Medicina Tradicional China. (2006). *Sobre el Qi, su manifestación y su movimiento*. Recuperado de http://www.cemetc.es/content/tesinas/tesina09_QI.pdf
- Coackley, J. y Pike, E. (2009). *Sports in society: Issues and Controversies*. Reino Unido: McGraw-Hill. Recuperado de <http://highered.mheducation.com/sites/dl/free/0077117441/696064/03ch03.pdf>.
- Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. (2008). *Taekwondo: el emocionante arte del combate*. México: Secretaría de Educación Pública.
- Cook, D. (2001). *Taekwondo: Ancient wisdom for a modern Warrior*. Estados Unidos: YMAA Publication Center. Recuperado de <http://ymaa.com/files/ISBN930excerpt.pdf>
- De Hipona, A. (2004). *La inmortalidad del alma*. Versión digitalizada.
- Descartes, R. (2008). *Las pasiones del alma*. Versión Digitalizada.
- Díaz, M. M. (1997). Teoría de los Cinco movimientos. *Cuadernos de Medicina Tradicional China*, (1), 1-20. Recuperado de http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/mednat/wuxing_1.pdf
- Federación Mexicana de Taekwondo. (2014). *Historia de la Federación Mexicana de Taekwondo*. Recuperado de <http://www.femextkd.net/index.php/secciones/historia-del-tkd-en-mexico>

- Fernández, P. J., y Ortega, C. D. (1997). *La psicología del deporte y su aplicación a la práctica del Taekwondo*. España: Delegación Granadina de Taekwondo. Recuperado de <http://delegaciongranadinatkd.com/images/TRABAJOS/PSICOLOGIA.pdf>
- García, B. S. (1994). Origen del concepto <<deporte>>. *Aula*, 6(1), 61-66. Recuperado de http://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/69125/1/Origen_del_concepto_deporte.pdf
- García, Y. S., Ramírez, G. C. y Gama, A. A. (2013). Incidencia de Lesiones Deportivas en la Selección Nacional Mexicana de Taekwondo. *Revista Internacional de Medicina del Deporte y Rehabilitación*. Recuperado de <http://rimeder.com.mx/pdf/diciembre/revision.pdf>
- Gómez, C. P. y Peñaloza, M. R. (2001). *Fundamentos psicológicos de la preparación táctica del Taekwondo*. Revista Digital efdeportes.com. Recuperado de http://www.mirallas.org/Taekwondo/PsicoTactica_Taek_cas.pdf
- González, A. (2000). *Programa de entrenamiento cognitivo-conductual en prácticas de Taekwondo*. Tesis de Licenciatura. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Gutiérrez, F. J. (2004). La filosofía y la ciencia en China. *Revista del CES Felipe* 2(2), 1-11. Recuperado de <http://www.cesfelipesecondo.com/revista/Articulos2004b/Articulo2.pdf>
- Guzmán, C. X. (2007). *El deporte espectáculo y la construcción onírica del ídolo deportivo*. Primer Congreso Nacional sobre Deporte, Cultura y Sociedad. Recuperado de <http://www.ridcsmx.org/wp/wp-content/uploads/2011/06/guzman.pdf>
- Haralson, K. (2006). *The martial arts: a Christian perspective and philosophy*. Estados Unidos: Gosper Martial Arts Union
- Henning, S. (1999). Martial Arts Myths of Shaolin Monastery, Part I: The giant with the flaming staff. *Journal of the Chenstyle Taijiquan Research Association of Hawaii*, 5(1), 1-4. Recuperado de <http://seinenkai.com/articles/henning/mythsofshaolin.pdf>
- Heredía, M. N. (2005). La psicología deportiva y el fútbol. *Revista Digital Universitaria*, 6(6), 2-12. Recuperado de http://www.revista.unam.mx/vol.6/num6/art62/jun_art62.pdf.

- Hernández, J. E. (2011). Plan de negocios para la creación de una organización enfocada en la enseñanza del taekwondo en México (Tesis de Maestría). México: Instituto Politécnico Nacional. Recuperado de [http://www.repositoriodigital.ipn.mx/bitstream/handle/123456789/12418/TESIS %20EDGAR%20YAUDIEL%20HERNANDEZ%20JUAREZ.pdf?sequence=1](http://www.repositoriodigital.ipn.mx/bitstream/handle/123456789/12418/TESIS%20EDGAR%20YAUDIEL%20HERNANDEZ%20JUAREZ.pdf?sequence=1)
- Hurtado, G. S. (2014). *Nivel de Autoestima y Éxito deportivo en jóvenes que practican Taekwondo*. Tesis de Licenciatura. Guatemala: Universidad Rafael Landivar. Recuperado de [http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Hurtado- Shaaron.pdf](http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Hurtado-Shaaron.pdf)
- Hyams, J. (1987). *El Zen en las Artes Marciales*. México: Universo.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2014). *Estadísticas de práctica deportiva y ejercicio físico*. Recuperado de <http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/Boletines/Boletin/Comunicados/Especiales/2014/Enero/comunica2.pdf>
- Johnson, U. (2006). Sport Injury, Psychology and Intervention: An overview of empirical findings. *International Journal of Sports Exercise Psychology*, 9(2), 347-352. Recuperado de <http://www.idrottsforum.org/articles/johnson/johnson061011.pdf>.
- Kazdin, A.E. (1989). *Historia de la modificación de la conducta*. España: Descleé de Brower
- Lee, J. K. (1998). Religious factors historically affecting premodern Korean Elite/Higher education. *The Snu Journal of Educational Research*, 8(1), 31-63. Recuperado de <http://s-space.snu.ac.kr/bitstream/10371/72660/1/03.pdf>
- León, V. D., Villanueva, C. E., Anillo, B. R. y Roche, E. H. (2009). "El pie del taekwondoista": exploración ecográfica a taekwondoistas de la preselección nacional cubana. *Revista Cubana de Ortopedia y Traumatología*, 23(2), 1-14. Recuperado de http://www.bvs.sld.cu/revistas/ort/vol23_2_09/ort01209.pdf
- Little, J. (Ed.). (2008). *Bruce Lee, artista de la vida*. España: Judo.
- López, R. S. (2002). *Lo corporal y lo psicosomático*. México: Plaza y Valdés.
- López, R. S. (2011a). Las primeras explicaciones de lo psicosomático en México. *Mundo Siglo XXI*, 7(25), 65-78. Recuperado de <http://www.mundosisigloxxi.ciecas.ipn.mx/pdf/v07/25/06.pdf>
- López, R. S. (2011b). *Lo corporal y lo psicosomático VII. Aproximaciones y reflexiones*. México: CEPAC Ediciones.

- López, R. S. (2012) La concepción de la vida, la psicología y el ejercicio de la práctica psicológica. En S. R. López. (Coord.), *Formación de estudiantes en psicología: Una propuesta metodológica*. (pp. 15-24). México: UNAM.
- Lozoya, F. (2011). *El origen de las artes marciales*. Taekwondo Black Belt. México. Recuperado de https://taekwondoblackbelt.files.wordpress.com/2012/01/taekwondo-cd-obregon_fernando-lozoya_1.pdf
- Lozoya, F. (2012). Historia del Taekwondo. Taekwondo Black Belt. México. Recuperado de <https://taekwondoblackbelt.files.wordpress.com/2012/01/taekwondo-cd-obregon-historia-del-taekwondo2.pdf>
- Lu, C. (2008). Martial arts, violence, and public schools. *Brock Education*, 18(1), 67- 78.
- Mandell, R.D. (1986). *Historia Cultural del Deporte*. España: Bellatona
- Márquez, C. (2006). *Programa de entrenamiento psicológico en competidores de Taekwondo*. Tesis de Licenciatura. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Martínez, H. L., Hernández, D. C., Pegueros, P. A., Franco, S. J., y Pineda, V. C (2014). Hallazgos subclínicos en rodillas de atletas de Taekwondo: estudio ultrasonográfico. *Gaceta Médica de México*, (150), 259-265. Recuperado de http://www.anmm.org.mx/GMM/2014/s2/GMM_150_2014_S2_259-265.pdf
- Min-Ho, J. (2013). Moon Dai-won: Father of mexican Taekwondo. *The Korea times*. Recuperado de http://koreatimes.co.kr/www/news/sports/2013/07/600_139580.html
- Nava, P. V. (2009). *Psicología del deporte en México: Jugar a ganar*. (Tesina de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México). Recuperado de http://pbidi.unam.mx/cgi-bin/ezpmysql.cgi?url=http://132.248.9.9:8080/tesdig2/Procesados_tesis_2010/abril/0656481/Index.html
- Ohashi, W. (1995). *Cómo leer el cuerpo: Manual de diagnosis oriental*. España: Ediciones Urano.

- Olivera, B.J. (1993). Reflexiones en torno al origen del deporte. *Educación física y deportes*, (33), 12-23. Recuperado de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=919>
- Organización Mundial de la Salud (2014). *Enfermedades no transmisibles: Perfiles de países*. Disponible en http://www.who.int/nmh/countries/mex_en.pdf?ua=1
- Ossorio, D. y Fernández, M. (2011) Orientaciones sobre la psicología del deporte. *Revista Digital, EFDeportes.com*, 16(163). Recuperado el mes de febrero del 2014 en <http://www.efdeportes.com/efd163/orientaciones-sobre-la-psicologia-del-deporte.htm>
- Prado, G. G. (2011). *Sobre héroes y hazañas*. México: Cal y Arena
- Reyes, O. C. (2013). *Lo psicossomático en los practicantes de Tae Kwon Do*. Tesis de Licenciatura. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Roffé, M. (2009). *Evaluación psicodeportológica: 30 test psicométricos y proyectivos*. Buenos Aires: Lugar.
- Rutt, R. (1961). *Transactions of the Korea Branch of the Royal Asiatic Society*. Corea: Society Korea Branch. Recuperado de www.raskb.com/udenlibrary/disk4/344.pdf
- Santos, J. (2003). *Aikido: la armonía universal*. España: Paidotribo.
- Servicio Exterior de Información de Corea. (2008). *Datos sobre Corea*. Corea: Organismo Gubernamental de Información
- Shahar, M. (2008). *The shaolin monastery: History, Religion, and the Chinese martial arts*. Estados Unidos: University of Hawai'i Press.
- Sipes, R. G. (1970). War, Sports and Agression: An empirical test of two rival theories. *American Anthropologist*, 75(1), 64-86. Recuperado de <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1525/aa.1973.75.1.02a00040/epd>
- Solís, F. A. (2012). Construcción social del cuerpo multidimensional: unidad órgano-emoción. En L. R. Sergio. (Coord.), *Formación de estudiantes en psicología: Una propuesta metodológica*. (pp. 171-180). México: UNAM.
- Suzuki, S. (1995). *Zen mind, a begginers mind*. Hong Kong: Weatherhill.
- Tabata, K. (2004). *Secretos de las artes marciales: lecciones de los grandes maestros de las artes marciales*. España: EDAF

- Taekwondo Hall of Fame. (2011). *World Taekwondo Championship Results*. Recuperado de <http://www.lacancha.com/wtkdresults.html>
- Terry, C. M. (2006). The martial arts. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 17(3), 645-676. Recuperado de <http://www.sciencedirect.com/science/journal/10479651/17/3>
- Thubten, N. (2013). *Iniciación y comentario detallado de Vajrapani Bhutadamara*. Centro de estudios budistas Sakya Drogon Ling. Recuperado de <http://www.sakyadrogonling.com/wp-content/uploads/2013/02/Explicaci%C3%B3n-Vajrapani-Bhutadamara.pdf>
- Vargas, B. J. A. (2006). Psicología clínica: consideraciones generales. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(2), 49-66. Recuperado de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num2/vol9n2art3.pdf>
- Viadé, A. (2003) *Psicología del rendimiento deportivo*. Barcelona: Editorial UOC.
- World Taekwondo Federation. (2010). History of Taekwondo. Recuperado de <http://www.worldtaekwondofederation.net/taekwondo-history>
- Yug-hun, K. y Yong-kyun, S. (2010). *A Korean history for international readers*. (pp. 65-89). Corea: Humanist publishing group.
- Zamora, P. G. (2011). El deporte en la ciudad de México (1986-1911). *Boletín del Instituto de Investigaciones Históricas UNAM*, 91(2), 2-19. Recuperado de <http://www.historicas.unam.mx/publicaciones/revistas/boletin/pdf/boletin091.pdf>
- Zamudio, M. H. (2009). *Una perspectiva teórica de la psicología en su aplicación al campo del deporte*. (Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma de México). Recuperado de http://pbidi.unam.mx/cgi-bin/ezpmysql.cgi?url=http://132.248.9.195:8080/tesdig/Procesados_tesis_2010/mayo/0658363/Index.html. Recuperado el día 25 de abril del 2011.

ANEXOS

Anexo 1

Guía de entrevista, historia de vida.

Ficha de identificación.

- **Nacimiento:**

A) Historia del embarazo. Incluir toda la información relativa a la concepción en la que se debe recopilar datos en relación con el tipo de alimentación de la madre, vigilancia médica (control periódico, si existió alguna enfermedad y los tratamientos administrados), tipo de servicios médicos.

B) Situación de la madre durante el embarazo. Estuvo sola, en pareja (condiciones de vida de la madre y del padre en general hasta llegar al parto), con familiares, otros. Relaciones emocionales de los padres durante el mismo; embarazo deseado, planeado, por falla en el método anticonceptivo o impuesto.

C) Parto: Asistido por un médico (cesárea, fórceps o normal), una partera o sola.

D) Lactancia y cuidados posteriores: Fue amamantado por la madre o con leche de fórmula (tiempo); la edad de ablactación, tipos de alimentos.

- **Crianza y crecimiento:** Desde el nacimiento hasta la edad actual (la idea es detectar en lo posible los principios del padecimiento).

A) Estilo de crianza: de qué manera era corregido, al cuidado de quién estuvo y con quienes convivía ya sea porque compartieran la casa o por que se frecuentaran.

B) Alimentación: que comía, con quien comía, cuantas veces al día, donde come, cuales son los alimentos que prefería y rechazaba, si considera que algunos alimentos le hacen daño (antes y ahora).

C) Salud, servicios médicos: de los que es usuario, formas en que atiende sus padecimientos, con qué frecuencia asiste, enfermedades más comunes que ha padecido y si puede identificar en que épocas, que tipo de tratamientos recibe o a recibido, los medicamentos así como su dosificación. Cuáles han sido los resultados obtenidos en la búsqueda de su salud, tratamientos alópatas, alternativos, pronóstico y expectativas.

D) Relaciones emocionales: familiares y extrafamiliares; quienes integran su familia, qué lugar ocupa en ella, actividades, rutinas, rituales, que emociones experimenta y como las expresa, con cada uno de los miembros de su familia. Relaciones con otros: Indagar al

respecto de cómo construye las relaciones emocionales: si se basan en el odio, resentimiento, tristeza, miedo, angustia etc., y sus expresiones como vínculos afectivos con mamá, papá, hermanos, maestros, amigos, parejas, hijos, jefes y compañeros de trabajo.

E) Trabajo: que necesita hacer para vivir, donde trabaja, horarios, que emociones experimenta con relación al trabajo, proyecto de vida, expectativas de la misma, relaciones emocionales laborales.

F) Escolaridad: nivel de estudios, escuelas en las que estuvo, como fue su desempeño, si entabla relaciones emocionales, de que tipo, con quienes y como las expresaba.

G) Tipo de vivienda: como es la casa donde vive, de que materiales está hecha, como es la distribución del espacio en la misma, desde cuando vive ahí, con qué servicios cuenta, ubicación geográfica (si es ciudad, área conurbada, zona rural, etc., oxigenación, altura).

D) Espiritualidad: Creencias espirituales, sobre su persona o sobre el mundo.

- **Concepción de la enfermedad:**

A) Cómo la persona vive la enfermedad: es decir sí la considera castigo divino, herencia, ya me tocó, bajó del cielo, contagio mecánico

a) Crisis: tratamos de encontrar que hace cuando entra en crisis en su enfermedad, es decir si se deprime, se esconde, llora, se exhibe, se trata de suicidar, etc., entender cómo afecta la enfermedad a su familia.

B) Concepto del cuerpo y de su cuerpo: Antes y después de la enfermedad para saber sí lo vive como un recurso, mercancía, ideal, medio o una posibilidad. Buscar su construcción personal respecto al género y su ideal de belleza, lo mismo que el ejercicio de su sexualidad.

C) Opinión de integración del cuerpo: Idea que tenga de la relación órgano-emoción, en propias palabras. (No importa que no utilice este término específico).

C) Creencia Religiosa/Espiritualidad: Preguntar sobre la fe que profesa y cómo la práctica tratando de encontrar la relación con su enfermedad (castigo o bendición).

- **Práctica del Taekwondo**
 - A) **Grado actual:** Grado actual que tiene dentro de la disciplina, edad a la que lo inició
 - B) **Práctica actual:** Si aún lo practica, realiza algún otro arte marcial o disciplina, si funge también como profesor y horas semanales que le dedica a ello.
 - C) **Competencia dentro del Taekwondo:** Si participó/participa en competencias, dentro de que ramas, con qué frecuencia, edad a la que inició.
 - D) **Lesiones asociadas a la práctica:** Aquellas que haya presentado, a qué las ha atribuido.

- **Taekwondo a nivel personal**
 - A) **Significado a nivel personal:** Concepto del mismo, aspiraciones dentro del Taekwondo, que ha aportado a su vida, razones por las cuales lo practica.
 - B) **Por qué es un arte marcial:** Concepto de arte y arte marcial.
 - C) **Otros aspectos históricos:** Postura de su familia en la práctica del mismo, experiencia más significativa dentro del mismo.
 - D) **Opinión o valoración sobre el Taekwondo y la relación órgano-emoción:** Relación entre lo “mental” y lo “físico” dentro de la práctica del arte marcial
Nota: Poner atención en el lenguaje utilizado en las respuestas, en especial sobre palabras como “deporte” o “competencia”.

NOTA : Hacer anotaciones, observaciones y comentarios después de la entrevista.

Anexo 2

Modelo de entrevista

Ficha de identificación:

Nombre: Mateo

Edad: 25 años

Escolaridad: Licenciatura

Ocupación: Psicólogo.

Estado civil: Soltero

Grado en Taekwondo: 4° DAN

Años practicando: 21 años.

Entrevistador: Muy bien, entonces, a ver, te voy a pedir que me digas por favor lo que tu sepas a cerca de tu nacimiento, es decir, si fue planeado, si fue a tiempo, si tuviste alguna enfermedad cuando naciste, alguna complicación en el embarazo, esas cosas, lo que tu sepas de tu nacimiento, quiero que me lo digas por favor

Entrevistado: Bueno, eh, mi nacimiento si fue planeado, fue a la edad de mi mamá que tenía 26 años. Mi papá tenía 28, se llevaban dos años. Se casaron antes de que yo naciera, todavía yo un año después fue cuando mi mamá se embarazo. En el momento de nacer tuve una complicación, nací a los nueve meses pero tuve una complicación porque mi cordón umbilical se había enredado en mi cuello, entonces se retrasó el parto, yo nací por parto natural, no nací por cesárea, por parto natural. Mi cordón umbilical se atoró, entonces el cordón umbilical de mi mamá, ara que el pudiera maniobrar bien. Estaba bien acomodado, solo que después, a parte que se había enredado el cordón umbilical, yo al momento de salir, mi cabeza, la parte frontal de mi cabeza se atora con el coxis de mi mamá. Entonces al momento de querer salir no podía, entonces mi cráneo se abolló, o sea se abolló, se hizo así...entonces lo que tuvieron que hacer fue abrir un poquito más, romper el coxis para que yo pudiera salir. Unos minutos más, si se hubieran tardado más, yo hubiera nacido con problemas em...., este, bueno cerebrales, neuronales, por lo mismo, entonces....el doctor es muy bueno, ya no, ahorita ya no existe en este momento, pero es muy bueno porque el, al momento que yo nací luego luego me pusieron en observación, nací con la nariz chueca, la nariz rota, rota, con varios chipotes y este, entonces estuve en observación, y hubo un proceso de un año, año y medio, en el cual tuve que estar en el sol, porque el pecho, nací con el pecho hacia adentro. La parte del hueso que está aquí, estaba hacia adentro, entonces con el sol, me permitió que este saliera como los carros cuando se abollan, saliera como el golpe ¿no? Eso fue lo que sucedió, entonces, yo nací con el pecho sumido, entonces con ejercicios y con masaje cuando yo era bebé, salió eso adelante. La nariz se compuso, estuvieron acomodándomela, pues

como es cartílago cuando uno es niño, pues todo esto salí adelante, los chipotes igual. Eso si, estuve sobrevitaminado, es decir, me mandaron vitaminas, inyecciones, vitaminas hasta el por mayor, por lo mismo que no querían que pasara algo más allá, entonces este, todo mi crecimiento, las vitaminas nunca faltaron en mi casa. Eso es lo que sucedió, es lo que sé de mi nacimiento, y hasta lo que fueron mis primeros años de vida.

Entrevistador: Este ¿requirió anestesia tu mamá, en tu nacimiento, sabes si requirió anestesia?

Entrevistado: Al principio solamente cuando te inyectan en la parte trasera, en la columna, cuando es el parto natural, pero cuando ya me este, me atoré, en ese momento requerían que tuviera más fuerza, entonces no hubo anestesia en el momento de, en el momento en que ya se atoró. Cuando ellos cortan, ella no tenía ya anestesia como tal porque se prolongó el parto, sobre todo porque ellos querían que ella estuviera más consciente, y tuviera más fuerza en la espalda como en la parte de abajo para que ella pudiera empujar.

Entrevistador: Si, este.... ¿cuando eras niño, cuando eras bebé, tomabas leche materna, de fórmula, con eso que me decías de las vitaminas...cómo fue?

Entrevistado: Yo tomé leche de pecho, fue por un largo tiempo, bueno el tiempo que es, no recuerdo por cuanto tiempo fue, pero este, si tomaba leche de pecho, pero aparte, que si recuerdo muy bien, es que todas mis vitaminas eran inyectadas. Eso sí, por es soy, hasta la fecha, soy....o las inyecciones, bueno, creo que todo el mundo, soy muy fóbico, bueno no fóbico, porque si puedo agarrar la aguja, pero si me causan escozo las agujas, las inyecciones. Era inyectadas y aparte tomables que es el... ¿Scott? Entonces, este, eso siempre estaba en mi alimentación, más aparte verduras molidas, pescado, o sea....pero si fue leche de pecho durante un buen tiempo.

Entrevistador: Muy bien, ahora vamos a hablar de manera muy breve, acerca de lo que se considera que es el desarrollo ¿no? Ahora te voy a pedir que me describas, por favor, a rasgos muy generales como podrías decir tú que fue tu crianza, es decir, de qué manera te corregían, de que maneras te enseñaban, con quien pasabas la mayor parte del tiempo, principalmente en tu crecimiento, en tus primeros años de vida.

Entrevistado: Ok. En mis primeros años de vida, eh, siempre la pasé con mi mamá, mi papá y mis abuelos paternos, digo maternos, maternos....am ¿Por qué? Porque mi mamá en la mañana veía a mi papá en el taller, porque mi papá trabajaba durante un largo tiempo con mi mamá, y veía a mi abuelito en el taller, que estaba en la casa de mis abuelos, entonces ahí mismo me la pasaba con

ellos. Mi mamá ya en la tarde llegaba, entonces yo pasaba tiempo con mi mamá porque entonces ella llegaba de trabajar del taller, aparte de, entonces también conviví, hasta ahorita, hasta la fecha, con mi mamá. Con mi mamá y mi papá ¿no? Pero mi crianza, la forma en como ellos me corregían nunca fue con golpes, eso sí, nunca fue con golpes, siempre fue con palabras. Antes de decirme un no, me explicaban el porqué de las cosas, como se deberían de hacer, para que no me ocasionara un accidente u ocasionara yo un accidente ¿no? Entonces, por lo regular, siempre que me enseñaba a leer o me enseñaba matemáticas, o me enseñaba a escribir, era mi abuelito, que en paz descanse, era el que me enseñaba, a cómo escribir, siempre me tenía estudiando después de la escuela y, bueno mi crianza siempre fue escuela, deporte, calle. Escuela, deporte calle, porque siempre, para mi abuelito siempre era indispensable un deporte, el que sea, no importa, y así sea desde muy pequeño, entonces yo a la edad de los 2, 3 años yo ya estaba en natación, entonces era, la escuela, salía de la escuela, comía y entonces el que me llevaba al deporte era mi papá ¿no? Pero mi abuelito le exigía a mis papás para que yo estuviera en un deporte, entonces, mi crianza fue así ¿no? O sea, siempre hubo un equipo, por parte de mi mamá, mi papa y mi abuelito ¿no? Mi papá era el que llevaba a la escuela, o sea, era el que me mantenía ahí llevándome a todos lados ¿no? Em...como podrás darte cuenta, por lo regular casi no me regañaban porque pues todo el tiempo andaba ocupado ¿no? O sea, solamente, eso sí, la forma en que me enseñaba mi abuelito era que cada vez que yo leía, cada vez que leía bien, escribía bien, le decía las tablas de multiplicar o así, ese tipo, este, siempre me retribuía con un regalo, un...podían ser 5 pesos, podían ser unas papas, podrían haber sido algo, un regalo ¿no? Entonces, la forma de enseñanza de mi abuelito era muy dinámica porque pues las tablas de multiplicar, pues son unas tablas, entonces me las iba preguntando de acuerdo con juguetes, muñecos, mi mamá que era psicóloga pues más, igual también me enseñaba con dibujos ¿no? También a hablar, aprender a pronuncia bien las palabras...y el...prácticamente también mi enseñanza fue en el deporte ¿no? Natación, Karate, Taekwondo, entonces mi crianza te digo fue, escuela, casa y deporte. O sea la forma en que ellos me corregían, te digo, nunca fue con golpes. Siempre fue con palabras, de una manera de "siéntate, vamos a hablar, sabes que eso no se hace" y siempre era un "¿por qué crees que no se hace?" entonces eso me hacía pues, llorar muchas veces, porque la forma en que me lo decían no era muy, o sea tampoco me gritaban, si, nunca me gritaban, si no era muy linda, sino más bien "siéntate" así como de muy serios ¿no? "A ver siéntate ¿por qué crees que eso no se va a hacer, o por qué crees que eso no se hace?". También la forma en eque yo pedía las cosas, me enseñaron a pedir las ¿no? No me las daban hasta el momento que me las ganaba ¿no? Y también no recibía yo algo, si no daba yo algo a cambio de mi parte ¿no? Entonces eso me enseñó, yo siento que hasta la fecha, a ser una persona de "te doy de mi parte para recibir yo

algo a cambio” ¿no? Entonces no se si te haya servido eso, necesites saber algo más...

Entrevistador: No, así está bien, perfecto. Ahora vamos a hablar un poquito de los hábitos alimenticios. Quiero que me digas generalmente, con quienes comías, cuantas veces al día comías, que comías y en donde comías.

Entrevistado: No bueno pues, mi crecimiento fue en casa de mi abuelita, la mayor parte del tiempo, entonces, de ley era desayunar huevo, desayunar queso, leche, pan, bien o sea, tenía que estar bien desayunado para ir a la escuela. Aparte en la escuela ahí te daban leche, no sé si le recuerdes, entonces desayunaba leche, eso sí, no me dejaban comer absolutamente nada en la escuela, nada nada ¿Por qué? Porque siempre me mandaban un lunch que es un sándwich ¿no? Y entonces ellos preferían, que aparte de no gastar, pero que no comiera cosas....chatarra, en la escuela ¿no? Pero luego pues si me daban unos 2, 3 pesos para yo poder comprar, no sé, un dulce, o jugos ¿no? Pero regular, nunca comí en la escuela nada ¿no? Emm...al momento de que yo salía de la escuela, entonces si me compraban que un chicharrón, o que un, lo que se me antojara ¿no? Pero pues como la primaria está cerca de la casa, hasta eran dos calles, pues comía en la casa, bueno, desayunaba y comía en la casa, y cenaba en la casa, bueno en la casa de mis abuelitos. Nunca me faltó alimentación, siempre comía tres veces al día, y entre comidas, pues 2 o 3 veces a la semana eran papas, que este....como se llaman estos...chocolates, refrescos. El refresco nunca lo consumí, bueno lo consumía una sola vez a la semana, no era muy seguido. Mmm...¿Por qué? Porque no me gustaba ¿no? Nunca me llamó la atención el refresco, de plano. Entonces era eso, de vez en cuando ir al McDonalds, no sé una vez al mes, o así, entonces por lo regular no comía en la calle, siempre comía en casa de mis abuelitos ¿por qué? Porque además de que comía bien, eran tres alimentos al día, más aparte los tres alimentos que la sopa, el guisado, el postre. Mas aparte la fruta o así, entonces aparte de la alimentación yo seguía vitaminado, o sea siempre tenía que estar consumiendo vitaminas, vitaminas...era antes de cada alimento, entonces tenía que tomarme esas vitaminas, la emulsión de Scott también...eran dos vitaminas, el de Scott y las otras que eran tomadas, una especie de cápsulas, entonces esas me...eran como complementos alimenticios aparte de...yo era un niño medio gordito chonchito cuando era niño ¿no? Bueno el deporte me hizo ir creciendo pero mis alimentos siempre eran en casa. Te digo era muy raro, dos o tres veces a la semana comer afuera, que chicharrones, papas, tacos o las quesadillas ¿no? Pero era muy raro. No tanto que no me dejaran si no que yo no pedía más, no se me antojaba más.

Entrevistador: Hay algún...bueno ¿identificas que hay algún alimento que casi siempre se coma en tu casa, o que casi siempre se comiera en tu casa? Así que jamás faltara.

Entrevistado: ¿O sea te refieres a algún platillo en específico? A si, que es el caldo de pollo y el pescado empapelado.

Entrevistador: Am bien y ahora ¿qué alimentos a ti no te gustan mucho?

Entrevistado: O sea ¿aunque me lo tenga que comer? Pero no me gusta.

Entrevistador: Si, que no te guste.

Entrevistado: Pescado empapelado jajajaja. Si, justamente, el pescado empapelado. El pollo si me gusta pero el pescado empapelado no...aparte que lo asemejo mucho con las dietas, no, no, nunca...aparte cuando era pequeño nunca me gustó, entonces se me hacía que me lo comía crudo entonces no, no, no...nunca me gustó. Aparte de que me hostigué mucho ¿no? Pescado, pescado, pescado, por los omegas ¿no? Mucha alimentación sana....

Entrevistador: Hay...bueno, más bien ¿Cuál es tu sabor que más te gusta?

Entrevistado: Mi sabor preferido....si bueno, el dulce, es am....como te lo puedo decir, es dulce....es que me gusta combinar mucho lo dulce con lo salado. Pero combinados es que no te lo sé explicar, así como....

Entrevistador: ¿Cómo por ejemplo? Así una combinación

Entrevistado: BBQ, ese sabor en especial, por ejemplo, limón con azúcar....o sea cuando es el agua de limón, el cítrico, es decir es tipo como...acidito pero como dulce....

Entrevistador: ¿Tu comida favorita? Así, lo que más te guste

Entrevistado: Mi comida favorita son las enchiladas.

Entrevistador: Ahora sí, alimentos que te hagan daño, que seas alérgico o que te caigan mal...

Entrevistado: A ninguno soy alérgico, a ningún alimento, sólo a un condimento, que no me había dado cuanta hasta apenas, hasta apenas que nadie....con razón en mi vida lo había comido, en mi vida....pero una vez se me ocurrió comer, en el salpicón, es el orégano. El orégano jamás, a ninguna comida...yo puedo comer hasta piedras y no me pasa nada ¿no? Pero el orégano si....soy alérgico al orégano.

Entrevistador: Bueno, ahora vamos a hablar un poquito acerca de enfermedades y padecimientos. Quiero que me digas, regularmente cuando te enfermas ¿a qué acudes? A un médico homeópata, alópata, a un santero, no sé ¿a qué acudes?

Entrevistado: A un médico, tenemos un médico de cabecera.

Entrevistador: ¿Cuáles son las enfermedades que más padeces? ¿Que comúnmente más tienes?

Entrevistado: Gripe, bueno es anginas, no una gripe como tal, nunca me ha dado. Anginas, siempre, bueno no siempre, cuando me da, son anginas.

Entrevistador: Muy bien ¿Has identificado algunas épocas de tu vida en donde más te haya dado?

Entrevistado: Sí, me dieron anginas en la pubertad

Entrevistador: ¿En la pubertad te dieron muchas anginas?

Entrevistado: Aja, era cada tres o cuatro meses que me daban anginas.

Entrevistador: Ahora quiero que me digas actualmente quienes integran tu familia, y que lugar consideras tú que desempeñas en tu familia ¿Cuál es tu papel en la familia?

Entrevistado: Ok, bueno en mi familia, está integrada por mi mamá, mi papá, y este...mi abuelita. Y yo. Bueno, somos cuatro ¿no? Entonces, como ¿Qué qué rol juego?...A pues yo me veo el hijo, si como el hijo. La verdad como el hijo. No, no juego ningún rol de hermano ni de padre ni de....ahí si cada quien juega su parte, su rol....entonces eso fue lo que me enseñaron desde muy pequeño, siempre sé el rol que me corresponde de acuerdo a la situación en la cual me encuentre.

Entrevistador: Muy bien...ahora también ¿Crees tú que haya una especie de rituales o costumbres que sean exclusivos de tu familia? (...) Algo típico de tu familia que no puede faltar....

Entrevistado: Lo típico de mi familia, eso sí es....cada cumpleaños, siempre hay reunión. Cada cumpleaños todos, pero así, no sé, vivan en otros lados, reunión....reunión, reunión, reunión...otro es si, de cada despedirnos es persignarnos, o sea si persignarnos, ese es...y nada más. ¡Ah! Y bueno los alimentos siempre que estamos en la mesa es hacer la oración por los alimentos.

Entrevistador: Ok...ahora quiero que me digas tu opinión....bueno más que tu opinión ¿Cómo describirías que son tus relaciones de amistad? ¿Cómo te consideras que debería de ser tu amigo o cómo te describirías tú como amigo?

Entrevistado: Cómo me considero como amigo...bueno pues me considero una persona que...doy sin considerar algo a cambio. O sea soy una persona que...como te lo puedo explicar...soy una persona, una amigo, soy un amigo que me gusta dar de mí, o sea todo de mí, o sea sin restringirme nada, desde un principio...tal cual soy, sin que yo reciba algo a cambio de esa persona. O sea soy una persona que le gusta dar...un amigo cálido. O sea soy un amigo cálido, defensor y...nada más, o sea una persona cálida y defensora.

Entrevistador: ¿Y en cuanto a las relaciones de pareja?

Entrevistado: A bueno, pues prácticamente igual. O sea, me gusta mucho, es que a mí me gusta mucho ser una persona cálida, así sea también hasta con personas que me caen mal. Bueno, no muy seguido, o sea...no soy así, a mí no me gusta estar diciendo que la gente me cae mal, pero trato de ver la forma de como entrar en la vida de la persona ¿no? Y que ella entre en mi vida. Entonces, no soy conformista, no me gusta quedarme con la duda de si pude o no puede. Entonces siempre me gusta estar hacia adelante, consiguiendo amigos o con mis relaciones de pareja, siempre doy mucho, a veces hasta doy más de lo que debo de dar la verdad ¿no? Entonces me considero una persona, en mis relaciones, una persona que siempre da sin recibir a cambio.

Entrevistador: Muy bien ¿actualmente trabajas? ¿Estás trabajando en algún lado?

Entrevistado: Si, bueno no trabajo en sí para una institución, pero en donde estaba haciendo yo mi servicio social por ejemplo, una de las directoras de SIS, así se llama, me contrató para cada 15 días yo dar un curso de relajación ¿no? Ahí en, al sindicato de los trabajadores, pero nada más....

Entrevistador: ¿Cuáles son tus horarios, más o menos? ¿En qué horas...?

Entrevistado: Mis horas, siempre son en la mañana, son de 7 a 10 de la mañana.

Entrevistador: Bien, ese trabajo que tienes ahorita ¿está relacionado con tu proyecto de vida?

Entrevistado: Si, de hecho uno de mis....uno de mis proyectos, siempre ha sido de vida, a mí me encanta dar cursos. Siempre he querido ser un orador. Siempre que querido ser yo un orador. Uno de mis proyectos es empezar a dar cursos a personas que desconocen de sí mismas, para que esa personas empiecen a conocerse y salgan adelante ¿no? Que salgan unas personas felices, que conozcan que ellos pueden ser feliz, siempre en mi vida siempre he querido, por eso me gustó la psicología, porque siempre he querido ayudar, a cambiar, a dar, a cambiar el sistema y el contexto en el que se encuentran las personas, y cambiarme a mí mismo también ¿no? Pero ese también siempre ha sido un

objetivo mío. O sea si ser un orador, un psicólogo de consultorio, pero si me gusta más como andar viajando, dar cursos, hablar ante el público, me gusta mucho la verdad.

Entrevistador: Ahorita en este trabajo en el que estás ¿qué expectativas tienes del futuro? En ese trabajo...

Entrevistado: En ese trabajo ninguna. Mis objetivos del trabajo están más enfocados a la psicología del deporte. Estar en un equipo deportivo, estar en alguna otra empresa o club, un lugar donde yo pueda dar cursos a jóvenes, adolescentes, o a personas de la tercera edad.

Entrevistador: Ahí ¿trabajas con alguien más, o sea, tienes compañeros de trabajo o nada más estás tú?

Entrevistado: Si, tengo compañeros de trabajo, pero...ellos se enfocan a otras cosas. Hacia temas como mobbing, o ya sea temas enfocados al área laboral ¿no? Yo me enfoco más a la parte personal

Entrevistador: ¿Y cómo te llevas con ellos, como es tu relación con ellos?

Entrevistado: Muy bien, muy bien...eso es lo que te trato de decir hace rato con mis amistades. Puedo hacer amigos muy rápido.

Entrevistador: Muy bien, ahora vamos a pasar al ámbito escolar. Quiero que me digas cuál es tu nivel escolar, y así a grandes rasgos ¿Cómo describirías tu vida escolar académicamente e interpersonalmente?

Entrevistado: Ahorita tengo el nivel licenciatura, estoy a punto de titularme...en psicología en CU ¿Cómo considero mi trayectoria escolar? Pues, tenía la palabra y se me fue...como te lo puedo decir...es que no quiero decir buena...es un término...quiero decir llena, es decir es...este...pues ha sido muy excelente ¿no? La verdad mi trayectoria escolar nunca ha sido fácil, nunca ha sido fácil, porque tampoco seré sincero, nunca fui de unos promedios muy altos de la primaria hasta acá, nunca fui de promedios muy altos, hasta la secundaria, donde me cayó el veinte como que debo de estudiar, pero lo que siempre me costó trabajo es estudiar, estudiar. Nunca fui una persona...bueno si me enseñaron a como estudiar, pero no me enseñaron, bueno no es que no me enseñaron, nunca fui una persona muy dedicada a estar estudiando. Siempre fui, era más dedicado a salir a hacer deporte o estar en la calle, por así decirlo, con mis amigos. Entonces, al momento, algo muy crucial, fue el no quedarme en la preparatoria que yo quería, la primera vez, entonces en ese momento, pues yo siento que cambio todo ¿no? Entonces te digo que ha sido algo muy retroalimentativo... ¿cómo es? Pues bueno me ha llenado mucho, sí de conocimientos, pero más de conocimientos, me ha

llenado más en la parte emocional, emotiva, en la inteligencia emocional me ha llenado bastante, entonces pues te puedo decir que me ha dado muchas experiencias de vida ¿no? No ha sido fácil porque igual te digo, nunca fui una persona muy dedicada al estudio y no lo sigo siendo, la verdad si me cuesta un poco de trabajo, pero pues me gusta ¿no? Me gusta lo que hago, entonces, te digo desde el kínder te lo podría decir ¿no? Hasta...soy una persona muy creativa pero si tengo que estar de que alguien me esté diciendo "Hazlo, hazlo, hazlo ya" para que yo lo lleve a cabo ¿no? ¿Y cómo era?

Entrevistador: En general cómo eran las relaciones con tus compañeros, con tus maestros...

Entrevistado: Ah, siempre, es lo que te digo, siempre fui una persona, y lo sigo siendo, que puedo hacer amigos muy rápido. Entonces con mis compañeros de clase, siempre, siempre me relacioné, es más, hasta con otros grupos que ni siquiera conocía. Entonces yo me podía comunicar siempre bien con los maestros y más con el deporte, en el cual, en el Taekwondo, siempre salíamos a competir, entonces tenía que hablar siempre con los maestros, entonces siempre me conocían los profesores de que tenía que pedir permiso, que era el chavo que practicaba Taekwondo, de que faltaba por ciertas cosas por tener que ir a tal lado, que salía en las gacetas, y me conocían los profesores. Era muy jodoncito en el sentido de que pedía faltar porque estaba...o prefería el deporte a ir a un examen, entonces no me costaba trabajo relacionarme con los profesores. Yo me sentía muy acogido por todos mis compañeros, prácticamente nunca tuve problemas en eso, sino más bien eran problemas de atención o concentración al momento de estar en las clases

Entrevistador: Muy bien, no sé si me puedas describir rápidamente cómo es tu vivienda. Si es grande, es pequeña, con qué servicios cuentas, y si tuvieras que clasificarla en que zona vives, si sería urbana, conurbana o rural.

Entrevistado: Bueno donde yo vivo, te puedo decir que puedo vivir a mis anchas, pero por ejemplo es una casa grande, no es como los departamentos, es una casa grande...cuento con dos baños, con este...una regadera, cuento con agua caliente, luz, electricidad, cuento con este...pues aparatos electrónicos, computadora, refrigerador, microondas, cuento con una cama individual, un cuarto individual, o sea un cuarto propio...cuento con mis propias cosas, con mis propias cosas, cada quien con su espacio, lo que no cuento es con una puerta...se me cayó. Pero ¿qué otra cosa era? Ah...urbana, si zona urbana, con todos los servicios disponibles alrededor de ella.

Entrevistador: Ahora viene una pregunta que es un poquito más ambigua ¿no? ¿Quiero que me hables de cuáles son tus creencias espirituales, es decir cuál es tu espiritualidad, en qué crees?

Entrevistado: Bueno, eso sí lo tengo muy seguro. Yo soy muy creyente, bueno soy católico como religión, pero más que en la creencia solamente de una religión, yo creo en Dios. Mi dios, es el ser que creó todo, bueno para mí, a mí me ayuda para muchas cosas...bueno yo creo en Dios, en Jesús, creo en los santos...pues prácticamente esa es mi ideología ¿no? esa es mi creencia pero no nada más se enfasca solamente en Dios, no en solo una religión, si no puede ser en el dios cristiano, en el dios Buda...es que me gusta mucho...bueno, yo sé quién es mi dios, pero cada una de las corrientes, o cada una de las religiones que hay me integran a mí, porque no nada más me enfasco en una, sino que todas...yo creo en Dios ¿no? creo en Dios sumamente pero...y todas las demás religiones me ayudan a ser una persona muy diferente, me enseñan a ser, hacer y a predicar lo que yo hago ¿no? pero si mi creencia es Dios, mi religión es católica, igual te digo, todas las religiones a mí me envuelven.

Entrevistador: Y bajo esta...desde tu creencia ¿cómo describirías al hombre y al mundo?

Entrevistado: Lo considero un ser que está en constante aprendizaje...un ser que mientras no salga de su área de confort, mientras no salga de su área de la razón, no podrá encontrarse con su propio yo, y no podrá encontrar a un ser, o algo más allá superior a él, porque siempre ve con los ojos de la razón, no sé si me explico...considero al hombre como un ser sabio, pero que sin embargo, solamente da vueltas alrededor de un mismo problema, en vez de salir de ese mismo problema, para ser algo que a él mismo le pueda solucionar los problemas más que él mismo tiene. Considero al hombre también como un ser de luz...un ser que él mismo puede cambiar su entorno, un ser que tiene todas las posibilidades y todo, todo el poder de poder atraer y poder generar abundancia ¿no? El mundo...pues yo siempre lo he visto como un mundo vivo, un mundo donde no solamente cabe la razón, sino también la parte emocional y espiritual.

Entrevistador: ¿Qué idea tienes, o que dirías que es la enfermedad? ¿Qué es una enfermedad?

Entrevistado: Bueno hay muchas definiciones de enfermedad, pero la que yo creo así, que viene de mí, la enfermedad es un reflejo de tu inconsciente, o sea es un reflejo físico de tu inconsciente que se enfoca...es cuando tu inconsciente te habla de que hay un problema, y como lo refleja en una enfermedad física ¿no? es algo que tú tienes como problema...es como te lo puedo decir es...una enfermedad es

algo que generó un pensamiento, y un pensamiento es algo que generó una emoción y una emoción generó un sentimiento, entonces la enfermedad es el reflejo interno de ti mismo, de algo malo que está sucediendo a tu alrededor.

Entrevistador: ¿Alguna vez por alguna enfermedad o por alguna lesión has considerado que has llegado al estado de crisis emocional?

Entrevistado: Sí.

Entrevistador: Las veces que ha llegado a pasar ¿Qué emociones fueron las que sentiste?

Entrevistado: Depresión...miedo. Bueno, el miedo llevó a la depresión, entonces...prácticamente fue miedo

Entrevistador: Muy bien. Ahora quiero que me digas qué consideras tú que es tu cuerpo, o qué es el cuerpo.

Entrevistado: Bueno, yo lo considero como un templo...un templo que día a día tiene que ser alimentado, pero alimentado no solamente con algo físico, si no con algo espiritual que te lo da la felicidad, es el reflejo de hace rato cuando me sentía mal...

Quiero que me digas rápidamente, cuál es tu ideal de belleza. Sí, no solamente referente al cuerpo humano, si no referente...¿para ti que es la belleza? ¿Qué es la belleza?

Entrevistado: La belleza...bueno no me había puesto a pensar muy bien, pero lo que me vino a la mente, pero la parte emocional es...sentirse bien con uno mismo.

Entrevistador: Con uno mismo, muy bien. Ahora ¿Qué opinión tienes tú...? Bueno, ya me lo comentaste un poco, pero si quieres agregar algo más, a cerca de esta integración entre el cuerpo y la mente ¿no? o sea ¿Cuál es tu opinión acerca de eso...? ¿O sea si existe o no una relación entre los sentimientos, el cuerpo, todo eso?

Entrevistado: Debe de haber una relación, o sea lo podemos estudiar de la forma separada pero...como te comento, el cuerpo refleja también, nos comunica cierta...ciertas cosas que pasan dentro de nosotros ¿no? y la mente...es que la mente, le mente obviamente cómo te la refleja con tus pensamientos o sueños ¿no? pero una forma más ideal de cómo reflejar que algo está sucediendo dentro de ti, es el cuerpo. Entonces yo siento que hay una unión entre ellos dos, de que el cuerpo obviamente te habla. Es una máquina que en cierta forma cada una de ellas tiene su propia memoria, entonces al momento de conectarse con la misma

mente, cuando tú ya lo reflejas, o tienes unido los dos, eres un todo, o sea no en partes, por eso yo creo que cuando hablamos de partes nos sentimos mal, no sabemos ni en donde estamos, cuando te conoces bien a ti mismo, en ese momento ya puedes determinar qué es lo que te hace bien, que es lo que te hace mal y yo creo que ya en ese momento ya todo lo que está a tu alrededor te va a generar salud ¿no? pero si en ese momento no es así...pero si eres consciente de eso es cuando te vas a dar cuenta de que una enfermedad, te está indicando que no está en el lugar indicado. Entonces yo digo que si hay una relación cuerpo y mente ¿no? y las emociones, las emociones están dentro de...

Entrevistador: Bien, ya para pasar a otro tema ¿En qué medida tu espiritualidad te ha ayudado cuando has tenido estas crisis, ya sea de lesión o de enfermedad o de lo que sea?

Entrevistado: Me ha ayudado bastante ¿no? me ha ayudado en la forma de que siempre hay un nuevo comienzo ¿no? un nuevo comienzo, siempre va a haber una fuerza más allá que te va a ayudar a salir de eso ¿no? de si una persona pudo alcanzar y lograr ciertos estados de consciencia superiores, pues por qué uno no lo puede hacer ¿no? Aparte me ha ayudado mucho a sanar...cuando hay una lesión no se rompe solamente un tejido o un hueso...si no se quebranta en la parte emocional uno...o sea en la parte espiritual, bueno hay que definir ciertas cosas ¿no? pero la parte, cuando hay una lesión, se rompe algo más que solamente algo físico, si no hay algo en tu mente, en tu inconsciente, más allá, en tu parte emocional, que se rompe. Entonces...yo creo que a veces no nada más es tratar físicamente una lesión, sino también en la parte emocional, en la parte espiritual, y la parte espiritual me ha ayudado a salir adelante porque así es como yo puedo aprender de mi cuerpo, en que momento dado sanarlo, que ponerle, que no ponerle, con que curarlo....como curarlo, qué es lo que tiene....entonces, la parte espiritual me ha ayudado a ver siempre más allá de una lesión, ir más hacia adentro de mí y con eso poder sanarlo ¿no?

Entrevistador: Muy bien, vamos a la parte final. Quiero que me digas, cual es el grado actual que tienes en Taekwondo, y a qué edad lo iniciaste.

Entrevistado: Bueno soy 4° DAN Cinta negra de Taekwondo, este...lo empecé a los 4 años...a los 4 años...llevo hasta ahorita 21 años entrenando Taekwondo, bueno practicando Taekwondo, y 15...bueno 16 años practicándolo a nivel competitivo nacional e internacional.

Entrevistador: Muy bien...además de eso ¿has practicado algún arte marcial diferente?

Entrevistado: Si, Karate, y me gustaría practicar otras artes marciales.

Entrevistador: Muy bien, actualmente ¿Cuántas horas practicas a la semana Taekwondo?

Entrevistado: ¿Cuántas horas? Ok, son...espérame, nunca lo he contado bien, déjame lo cuento...son...pues prácticamente pueden ser...20 horas.

Entrevistador: 20 horas, más o menos...bien ¿Has dado clases, das clases?

Entrevistado: No doy clases, he dado clases, me gusta dar clases, eso sí, me gusta mucho...pero no es mi plan de vida en este momento.

Entrevistador: Muy bien, me has comentado que entrenas a nivel competitivo. Más o menos ¿con qué frecuencia al año compites?

Entrevistado: ¿Con qué frecuencia al año? Pues como unas, tres o cuatro veces al año, a nivel nacional.

Entrevistador: ¿A qué edad iniciaste a competir?

Entrevistado: ¿A esos niveles, o normal...? A la edad de seis años.

Entrevistador: Generalmente ¿en qué compites, en formas o en combate?

Entrevistado: En combate.

Entrevistador: Ok. Ahora quiero que me digas, así de manera, casi casi saca tu lista, larga o breve, que me digas que lesiones has sufrido dentro del Taekwondo. Lesiones generales, así en general, que me digas.

Entrevistado: Bueno, he tenido distensión de ligamentos en la rodilla derecha, dos veces...he tenido dos desgarres, un desgarre de tercer grado en la pierna derecha igual, este frontal, y un desgarre en la misma derecha en la parte trasera ¿no? o sea, no fue seguido, fue un año....he tenido un, este... ¿Cómo se le llama? Fisura, he tenido una fisura en el dedo pequeño del pie izquierdo y...una fractura, doble fractura en la mandíbula, en la mandíbula en la parte inferior.

Entrevistador: Ahora sí, la que más te haya marcado, así...

Entrevistado: La que más me haya marcado....fueron dos. Una, que la considero como la segunda, fue la distensión de ligamentos. Pero la segunda que considero la primera, es la que fue doble fractura en la mandíbula.

Entrevistador: Ok, muy bien. Ahora quiero que me digas tu definición, o para ti ¿Qué es el Taekwondo?

Entrevistado: Para mí, bueno es un arte marcial que permite el crecimiento físico, mental, emocional y espiritual de una persona, tanto así que le permite crecer como tal...como una persona, pero le permite desarrollarse con lo que le rodea, en el ámbito natural, en el ámbito persona, y el ámbito, también espiritual. También es un arte marcial que te hace ver más allá del piso...sino ver más allá de lo que es solamente una piedra, si no ver más allá acerca de lo que te rodea, no solamente con los ojos racionales, si no, con ojos de paciencia ¿no? tolerancia

Entrevistador: ¿Qué consideras que ha aportado a tu vida el Taekwondo?

Entrevistado: Pues, que considero....considero que ha aportado todo. Me ha dado una vida muy sana, me ha dado sabiduría y prácticamente considero que me lo ha dado todo, me ha dado pues...conocimientos acerca del mundo, me ha dado conocimiento acerca de mí mismo, me ha dado todo. Considero que es una parte fundamental....es un gran pilar en mi construcción de mi camino que yo llevo ¿no?

Y bueno, justamente, va de la mano con eso ¿no? Algunas razones que me puedas dar de por qué lo practicas todavía, teniendo tantos años que lo has practicado...

Entrevistado: Bueno, una de las razones por las cuales lo practico es porque tiene un sueño...y ese sueño, en ese sueño está involucrado el Taekwondo. Que es ser uno de los mejores arte marcialistas a nivel nacional e internacional, y en eso enfoca todo lo que es competir a nivel internacional, mundial, panamericano, olímpico, y aparte el Taekwondo en mi carrera, este también en mis planes de vida, es ser psicólogo del deporte...sobre esta disciplina.

Entrevistador: Bueno también ya me respondiste otra, que también era, sobre cuales eran tus aspiraciones con el Taekwondo, pero si lo quieres extender más sobre tus aspiraciones

Entrevistado: Pues una de mis metas, en cuatro años, es alcanzar estar en un mundial y en unos juegos olímpicos, aparte de...ganar más currículo para no tener un trabajo más, sino para tener un renombre en el momento, o más experiencia en el momento que yo pueda dar un curso, en el momento que yo pueda ser coach, porque ese es mi plan de vida, enfocar todo el Taekwondo, mis conocimientos, toda mi experiencia de vida, enfocarlos a la ayuda de otras personas que están haciendo el mismo deporte u otros deportes.

Entrevistador: Ok, muy bien. Hace ratito me dijiste que el Taekwondo es un arte marcial. Quiero que me digas cuál es tu definición de arte marcial.

Entrevistado: Arte marcial...bueno, es que no tengo la definición como tal pero...pues como lo dice es...es una disciplina, bueno arte marcial es una disciplina...pues una constante práctica, es una constante de aprendizaje, la perfección de tu ser.

Entrevistador: Bien ¿Cuál ha sido la postura de tu familia referente a la práctica del Taekwondo? ¿Te han apoyado?

Entrevistado: Siempre me han apoyado, siempre me ha apoyado, mi familia viene de deportistas de alto rendimiento, entonces siempre me han apoyado en ese sentido.

Entrevistador: Bueno, ahora te voy a pedir que hagas un poquito de memoria, y me imagino que debe de haber muchos, pero que me digas cual ha sido tu experiencia más significativa dentro del Taekwondo.

Entrevistado: ¿Más grato? Ay pues, mi recuerdo más grato fue cuando me puse en el pódium internacional en un panamericano en Daytona, fue uno de los recuerdo más significativos a parte de otro más significativo que marco, bueno casi siempre recuerdo cuando estoy entrenando y me siento cansado, y voy a competir, y llego a sentir cierta ansiedad, me recuerdo ese momento en el cual digo, “ya estoy aquí, no sé si vuelva a estar aquí, así que voy a dar lo mejor de mí”, no se entonces, esa parte, esos dos...es lo que más me ha marcado.

Entrevistador: Muy bien, ya para terminar quiero que me digas, que piensas o qué opinas acerca de esta relación entre cuerpo y mente que ya habíamos hablado, o bueno, la integración como tu decías, pero ahora hablando del Taekwondo, como influye ¿qué tiene que ver?

Entrevistado: Bastante, bastante. Lo que pasa es que, como te digo, el cuerpo es el reflejo de nuestra mente, lo que refleja nuestra mente es el pensamiento. Las emociones que nosotros generamos de acuerdo al pensamiento van a ser reflejadas mediante los sentimientos que nuestro cuerpo genere ¿no? entonces uno que es competidor no tiene consciencia acerca de lo que piensa, entonces jamás va a ser consciente de lo que su cuerpo le está dando a entender o por qué se siente así, entonces cuando uno compete es necesario tener este conocimiento para saber...qué hacer cuando uno está estresado, cuando uno está cansado, cuando uno tiene las piernas flojas, cuando uno tiene las piernas duras, cuando uno está muy estresado y tiene...y no respira bien, cuando uno, uno puede estar entrenado bien físicamente pero si hacemos a un lado la parte mental, nuestro físico se va a venir abajo simplemente porque no tenemos el apoyo más importante que es la parte mental, y así como la parte mental está la parte espiritual ¿no? porque la parte espiritual yo la veo como la parte de introspección,

la parte de que crees sobre de ti, sobre si puedes o no puedes, porque cuando uno se enfrenta a otro ser, a otra persona, viene involucrado no solo la parte física, porque tú puedes estar totalmente fuerte, pero si acá arriba, no hay un entrenamiento que te dice que tú lo puedes hacer, que para eso entrenaste, que para eso estas ahí, que tienes todas las capacidades, las habilidades y las destrezas para lograr solucionar ciertos problemas que se dan durante la pelea, simplemente no vas a tener una consciencia de ti mismo, entonces ¿qué va a pasar? Te vas a perder, en el juego de la otra persona. Entonces yo siento que es muy indispensable tener la unión mente cuerpo y alma ¿no?