



UNIVERSIDAD
DON VASCO, A. C.

UNIVERSIDAD DON VASCO, A.C.

INCORPORACIÓN N° 8727-25 A LA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

***NIVEL DE AUTOESTIMA EN LAS PERSONAS QUE
PRACTICAN O PRACTICARON TAE KWON DO***

T E S I S

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

ALONDRA ALEJANDRA CORTES NAVARRETE

ASESORA: ERIKA SEGOVIA FIGUEROA

URUAPAN, MICHOACÁN. A 16 DE NOVIEMBRE DE 2021.



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.

RESUMEN

En el presente trabajo se presenta la investigación realizada para identificar el nivel de autoestima en personas que practican o practicaron tae kwon do en el estado de Michoacán. Para el abordaje del estudio se utilizó una metodología con enfoque cuantitativo, diseño fenomenológico, estudio transversal y un alcance correlacional. Para la medición de la autoestima se utilizó la escala de autoestima de Rosenberg, la cual se aplicó a 100 sujetos que practican o practicaron tae kwon do por lo menos 3 años. Como resultado principal se encontró que el 76% de los sujetos presentan un nivel de autoestima por encima de la media, lo que indican que tienen un autoestima elevada.

ÍNDICE.

INTRODUCCIÓN.....	1
Antecedentes.....	1
Planteamiento del problema.....	3
Objetivos.....	5
Objetivo general:.....	5
Objetivos particulares:.....	5
Hipótesis.....	5
Hipótesis de trabajo:.....	6
Hipótesis nula:.....	6
Operacionalización de la variable.....	6
Justificación.....	6
Marco de referencia.....	7
CAPÍTULO 1. AUTOESTIMA.....	9
1.1 Concepto de autoestima.....	9
1.2 Origen del término autoestima.....	12
1.3 Componentes de la autoestima.....	15
1.4 Niveles de autoestima.....	23
1.5 ¿Cómo se construye la autoestima?.....	25
1.6 Benéficos de una autoestima alta.....	26
1.7 Características de una autoestima alta y baja.....	29
CAPÍTULO 2.TAE KWON DO.....	31
2.1 Definición de tae kwon do.....	31

2.2 Historia del tae kwon do.	32
2.3 Beneficios del tae kwon do.	35
2.4 Principios filosóficos del tae kwon do.	38
2.5 Características del tae kwon do.	40
2.6 El taekwondo como deporte olímpico.	52
CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS..	56
3.1 Descripción Metodología.	56
3.1.1 Enfoque Cuantitativo.....	57
3.1.2 Diseño No experimental.	58
3.1.3 Tipo estudio Transversal.	58
3.1.4 Alcance.	59
3.1.5 Técnicas e instrumento de evaluación.	61
3.2 Descripción de la población y muestra.	62
3.3 Descripción del proceso de investigación.	64
3.4 Análisis de interpretación de resultados.	65
3.4.1 Resultados generales de autoestima en los practicantes de tae kwon do.	66
3.4.2 Practicantes de tae kwon do con autoestima elevada.	68
3.4.3 Autoestima media.	69
3.4.4 Autoestima baja.	71
CONCLUSIONES.	73
BIBLIOGRAFÍA.	75
HEMEROGRAFÍA.....	79
MESOGRAFÍA.	80
ANEXOS.....	i

INTRODUCCIÓN.

En la presente investigación se aborda la variable de autoestima como objeto de estudio, de forma particular en quienes practican o han practicado durante un período prolongado el deporte del Taekwondo.

Antecedentes.

La autoestima es definida como "la presentación afectiva que nos hacemos a nosotros mismo " (Beauregard, Bouffard, Duclos; 2005:16) y el tae kwon do se define según Abad (2012) como un arte marcial de origen coreano que tiene como bases la relajación, la velocidad, el equilibrio, la respiración y la concentración.

Actualmente en México no existe una investigación formal sobre la relación del taekwondo con la autoestima, pero sí en Guatemala donde Shaaron Getzabel Hurtado Girón estudiante de Psicología clínica en la Universidad Rafael Landivar, Facultad de Humanidades, Campus de Quetzaltenango tomó estas variantes para la investigación de su tesis con el título de "Nivel de autoestima y éxito deportivo en jóvenes que practican taekwondo" (estudio realizado con deportistas en área de competencias) en el año 2014, en el cual encontró que todos los atletas que practican Taekwondo poseen niveles altos de autoestima.

Algunas fuentes bibliográficas concuerdan con los resultados del estudio, donde refieren que la autoestima tiene una estrecha relación con el desempeño a nivel personal, profesional y deportivo, por medio de información teórica y

estadística recolectada que se obtuvo en el estudio de campo, el cual consistió en la medición del nivel de autoestima en atletas entre las edades de 14 a 25 años, de ambos sexos que practican tae kwon do y que participaron en el Campeonato Nacional de tae kwon do. Se utilizó la escala de autoestima EAE, que sitúa el nivel bajo de autoestima en un rango de (0-33), un nivel medio de autoestima en un rango de (34-67) y un nivel alto de autoestima con un rango de (34-67).

Los resultados estadísticos del test de Autoestima (EAE), comprueban que más del 92% de la población de los atletas adolescentes que practican tae kwon do y que participaron en el campeonato ostentan un nivel alto de autoestima, indicador que se refleja en relación con el éxito deportivo. Esto a pesar de existir otros factores internos que en consecuencia puedan influenciar negativamente a un atleta como: pesimismo, ansiedad, estrés y falta de competencia percibida. Los atletas que tienen alta autoestima logran en la mayoría de las ocasiones un lugar en su participación, aunque se pudo apreciar que 9 de los atletas no lograron afianzarse en ningún lugar en el medallero pero que igualmente manifiestan niveles altos de autoestima. Esto comprueba que los atletas poseen cualidades alternas que no únicamente se han de manifestarse en la práctica deportiva.

En otros países se encuentran investigaciones sobre la relación y la autoestima, como la investigación realizada en abril del año 2020 por parte de Laura María Lizarazo López, Víctor Miguel Ángel Burbano Pantoja y Margoth Adriana Valdivieso Miranda la cual titularon “Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo transversal” por parte de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, la cual se desarrolló con

un enfoque cuantitativo, y el diseño fue transversal, con tipología descriptiva y correlacional.

En este contexto, se analizaron las correlaciones entre cuatro dimensiones de AE y la realización de AF de 90 adolescentes escolarizados, cuyas edades están entre los 14 y los 17 años, y pertenecen a una institución educativa ubicada en el departamento de Boyacá, en Colombia. Se obtuvo que los participantes manifiestan actitudes positivas, aspiraciones, confianza en sí mismos, buenos atributos personales y deseos por mejorar; en la dimensión social, se muestran seguros y con habilidades para comunicarse y adaptarse a nuevos amigos en diferentes contextos; en la dimensión escolar, tienen personalidad para enfrentar, con relativo éxito, sus estudios mediante el uso de sus capacidades intelectuales y creativas; y en la dimensión hogar, se sienten aceptados y apoyados por el vínculo familiar.

Con esto se concluye que en México aún no existe una investigación formal que relacione el taekwondo con el autoestima.

Planteamiento del problema.

Una buena autoestima ayuda a las personas a sentirse bien consigo mismas por eso es importante desarrollarla, trabajarla y mejorarla todos los días. Es importante que los niños tengan una buena autoestima y no solo para que se sientan bien consigo mismos, si no para que aprendan a desarrollarse de manera

cognitiva y social adecuadamente; de lo contrario existe la posibilidad de que los niños desarrollen una autoestima baja, lo que trae diferentes consecuencias negativas a la vida de una persona como inseguridad para realizar cualquier actividad, ser una persona que le cuesta trabajar en equipo, ya que no contara con las habilidades sociales necesarias para la convivencia con otros de manera adecuada, lo que también lo llevar a no ser tolerante con las opiniones de otras personas, entre muchas otras consecuencias negativas.

Un estudio en el sur de España de un grupo de Trabajo Social y Político Social (PAIDI Sej-452), descubrió que existe una relación entre la actividad física y los niveles de autoestima que pueden existir en una persona. El estudio fue realizado en personas mayores y se encontró que en este grupo el 87.75% tiene una autoestima alta y todo esto gracias a que realizan actividad física. Esto ayuda a mejorar el concepto de sí mismo como persona, tanto física como psicológicamente y de igual manera ayuda a crear lazos con otras personas.

Por lo anterior se llega a la siguiente pregunta de investigación.

¿Cuál es el nivel de autoestima que tienen las personas que practican o practicaron tae kwon do durante un mínimo 3 años, en la ciudad de Uruapan, Michoacán?

Objetivos

Objetivo general:

Medir el nivel de autoestima que tienen las personas que practican o practicaron tae kwon do durante un mínimo 3 años en la ciudad de Uruapan, Michoacán.

Objetivos particulares:

1. Conceptualizar el término autoestima.
2. Señalar los tipos de autoestima que existen.
3. Definir el deporte de tae kwon do.
4. Señalar de manera teórica los beneficios que trae el tae kwon do a una persona.
5. Identificar el porcentaje de mujeres y hombres que tiene una alta autoestima.

Hipótesis.

Las hipótesis son respuestas tentativas a la pregunta de investigación y son susceptibles de verificarse en la realidad. Se plantean en este caso dos: la hipótesis de trabajo y la hipótesis nula. La primera describe el resultado esperado y la segunda representa el resultado contrario.

Hipótesis de trabajo:

La mayoría de las personas que han practicado o practican tae kwon do por lo menos 3 años tienen una autoestima alta.

Hipótesis nula:

La mayoría de las personas que han practicado tae kwon do por lo menos 3 años no presentan una autoestima alta.

Operacionalización de la variable.

Para esta investigación se usará la prueba “Escala de autoestima de Rosenberg” la cual mide el nivel de autoestima de una persona y los resultados que el sujeto obtenga se podrán interpretar dentro de 3 categorías autoestima, elevada, media y baja.

Justificación.

Con esta indagación se busca establecer cuál es el nivel de autoestima que manejan las personas que practican o han practicado tae kwon do por un tiempo determinado mínimo.

Los resultados de esta investigación darán una herramienta nueva a la psicología para conocer nuevas estrategias que ayudarán a los pacientes a mejorar la manera en la que ellos mismos se ven.

Esta investigación podría ayudar a la psicología en temas de autoestima y su relación con actividades físicas que ayuden a la mejora de las personales.

Con la mejora de estos dos puntos se ayudará a las personas a tener más opciones para ayudarse a sí mismo, a estar mejor, a tener más seguridad en su persona y que esto se refleje en todas las áreas de la vida de los pacientes de una manera positiva. Al conocer las técnicas utilizadas por los profesores de taekwondo se podrá identificar otras actividades físicas que tengan características parecidas que ayuden a la mejora de la autoestima.

Marco de referencia.

El estudio se realizó con 100 sujetos que representan la población total del estudio, los cuales tienen que practicar tae kwon do o verlo practicado por lo menos 3 años. Todos los sujetos de investigación son personas que radican en el estado de Michoacán. Según Ochoa y Sánchez (2012) Michoacán se encuentra ubicado en la parte oeste de México, tiene una extensión territorial de 59 864 km². Colinda con los estados de Jalisco, Guanajuato, Querétaro, parte de Guerrero, Estado de México y Colima.

Participaron sujetos de edades diversas, de ambos sexos, con contextos económicos, religiosos y educativos diversos, los sujetos podían estar entrenando

taekwondo o ya haberlo dejado desde hace algunos años y podían ser procedentes de cualquier escuela de tae kwon do. En particular para la presente investigación los sujetos fueron estudiantes de las escuelas de tae kwon do, Alianza Profesional ubicada en Av. Manuel Pérez Coronado No.70 Col. La Magdalena en la ciudad de Uruapan, Michoacán y Haran Matriz ubicada en Gildardo Magaña No.602 Col. Revolución en la ciudad de Uruapan, Michoacán.

CAPÍTULO 1. AUTOESTIMA.

A continuación se habla sobre la autoestima desde el origen del término, como se introdujo dentro de la psicología, los niveles que existen especificando en qué consisten, la razones por las que los seres humanos deberían desarrollar una elevada autoestima hasta cómo se desarrolla una autoestima sana.

1.1 Concepto de autoestima.

Según Panesso y Arango (2017) la autoestima es un tema estudiado por diversos autores ya que se considera un aspecto importante y esencial en la vida del ser humano en todos los aspectos de su vida.

“Diversos autores han subrayado que es un constructo integrado por diferentes dimensiones que han de ser tomadas en cuenta a la hora de explorar la interacción de esta autoevaluación con otras variables.”(González y López; 2001:17)

Según Gómez, Posada y Ramírez (2005) la autoestima es lo que cada persona piensa de sí mismo. Este es un juicio general de lo que cada persona es, lo que se cree capaz de hacer, de lo que piensa que merece y que nivel de éxito llegara a tener. Y todo esto demostrará la actitud que cada persona tiene hacia sí misma.

Según Beauregard, Bouffard y Duclos (2005) la autoestima es la conciencia del valor que cada persona se da a sí mismo o que se reconoce. La autoestima

se puede manifestar por un conjunto de creencias y actitudes, en cómo se enfrenta el mundo y los problemas de la vida. Es importante aclarar que esto no se refiere al valor de las personas ya que todos son valiosos, sino cómo el sujeto es consciente de este valor.

Para Mejía, Pastrana y Mejía (2011) la autoestima es un conjunto de sentimientos, pensamientos y actitudes que forman la percepción que cada persona hace de sí misma. Estos sentimientos, pensamientos y actitudes se forman gracias a lo vivido a lo largo de la vida por medio de evaluaciones, experiencias e impresiones. Toda esta relación entre los dos grupos anteriormente mencionados ayuda a que los sujetos tengan un sentimiento positivo o negativo de sí mismo. La autoestima está completamente creada de lo que el sujeto piensa de sí mismo pero por medio de intervención de las situaciones pasadas y presente, de la vida del individuo y en la intervención de los factores contextuales y procesos internos.

Por otra parte, Boeree (2006) sostiene que Maslow considera la autoestima como una necesidad vital para mantener la salud, ya que afirmó esta es una de las necesidades construidas por los individuos como lo es el instinto e incluye la estima dentro de las necesidades que pone en su pirámide dentro del apartado de reconocimiento.

Para Haeussler y Milicic (2017) El concepto de sí mismo es la base de la autoestima. Esto se refiere a una serie de juicios que los sujetos tienen de sí mismo, lo que cada quien piensa o dice de sí mismo. Todo esto está relacionado

con las experiencias previas, datos objetivos y expectativas de los sujetos. En definitiva la autoestima es del grado de satisfacción que tiene un sujeto sobre la persona que es.

Según Clark, Clemens y Bean citado por Haeussler y Milicic (2017), la autoestima es la valía basada en los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que se han ido recogiendo a lo largo de la vida de los individuos, lo que cada sujeto piensa que es, ya se inteligente o tonto, divertido o antipático, etc. Todas las experiencias y evaluaciones del sujeto provocan un conjunto de sentimientos ya sean negativos o positivos.

“Es el valor que damos a lo que conocemos de nosotros mismos; es el sentido general de valía que nos otorgamos a nosotros mismos. Como su propio nombre lo indica es el estima propia.”(Voli; 2010:17)

Para Ramos (2021), la autoestima no se refiere a lo físico ni a la cantidad de dinero que tiene una persona, sino en la aceptación y apreciación que cada persona se tiene a sí mismo, el que la persona se conozca que sepa cuáles son sus virtudes y cuáles son sus defectos.

Con esto se llega a la conclusión que la autoestima es el valoración que los sujetos hacen de sí mismos, ya sea una valoración negativa o positiva, y esta valoración se crea conforme el sujeto va adquiriendo experiencias a lo largo de su vida que le ayudan a ir creando una opinión de sí mismo. La autoestima es parte del ser humano, así como el instinto, y por ello se debe desarrollar todo el tiempo

de manera positiva ya que esta influirá en cómo se realicen acciones o las actitudes con las que se afronten las diferentes circunstancias.

1.2 Origen del término autoestima.

La autoestima en la psique es tan antigua como el ser humano en sí mismo.

Según Branden (2011) La autoestima trató de ser definida por primera vez como parte de la psicología por William James en 1890 en su obra titulada “Los principios de la psicología” donde menciona tres tipos de desbloqueo Yo-global, Yo-conocedor y Yo-conocido, donde menciona por primera vez la autoestima. Para él la autoestima se podía medir de acuerdo a los éxitos concretos en función de las pretensiones del individuo.

Para Monbourquette (2008), según la teoría freudiana, la autoestima no puede desarrollarse ya que el ego se encuentra defendiéndose de manera constante del ello y el superyó lo que causa que el crecimiento de la autoestima sea imposible. Para Freud la religión o expresiones artísticas eran una manera de sublimación y se encontraba esta sublimación demasiado extendida en la psique humana, lo que imposibilita la concepción de la autoestima.

Siguiendo con el mismo autor, posteriormente Alfred Adler puso el complejo de inferioridad como el centro de su teoría de la personalidad, la que menciona que una persona que creció con un sentimiento de inferioridad, buscará

demostrar un sentimiento de superioridad, tratando de cumplir todas las metas impuestas sobre el mismo. Esta teoría está basada en los principios de concepción de una baja autoestima que hablan de la sobrestimación, ya que una persona con una baja autoestima busca hacer menos a las demás personas tal y como lo menciona Adler, que es lo que pasa con una persona que se siente inferior.

“Carl Rogers, apóstol de la aceptación incondicional de los clientes en psicoterapia, identificó, sin embargo, en la mayoría de ellos la tendencia a no aceptarse como eran, e incluso a denigrarse. Escribió a este respecto: En la inmensa mayoría de los casos, se menosprecian y se consideran carentes de importancia e indignos de amor. Según Rogers, la aceptación incondicional del cliente por parte del terapeuta permite al primero aprender a aceptarse tal como es y a amarse, incluso con sus debilidades.” (Monbourquete; 2008:19)

Según Monbourquete (2008) una de las investigaciones científicas más importantes hechas por Maslow tuvo su base en la pregunta, ¿Cuáles son las experiencias más maravillosas que ha tenido? De acuerdo a lo encontrado con estas preguntas, Maslow pudo concluir que las personas que habían tenido experiencias cumbres en su vida eran personas armónicas y con armonía con el universo. Con esto dedujo que estas experiencias venían del Sí-mismo y no del Ego. En conclusión dijo que las revelaciones espirituales espontáneas eran provenientes del Sí-mismo.

Posteriormente Virginia Satir en la Universidad de Comunicaciones de Palo Alto, observó que la autoestima es la base para la terapia familiar. Miembros de la Comisión Californiana para la Promoción de la Autoestima y la Responsabilidad Personal y Social consideraban que si en una familia todos gozaban de una buena autoestima, también gozarán de la buena salud mental, parecido a lo que sostenía Satir, que pensaba que los criterios para criar a una persona con una buena autoestima llevarían a las familias a ser sanas, como por ejemplo el dejar que cada miembro de la familia exprese sus sentimientos. Ese es un criterio para tener una buena autoestima desde el hogar.

“Berne demostró con claridad que una persona marcada por una autoestima débil tiende a manipular a las personas de su entorno exagerando su debilidad o su autoridad.” (Monbourquete; 2008:21)

Por ello según Monbourquete (2008) buscó explicar a los cuidadores como crear una autoestima alta en los niños, lo que debe estar basado las muestras de afecto y de atención, y esto hará sentir al niño amado y con confianza en sí mismo, situación que desembocará en una alta autoestima.

“Nathaniel Branden ha estado desde el principio en el tajo de la autoestima. Ya en los años cincuenta, muy a comienzo de su carrera de psicólogo, se interesó por detectar los efectos nocivos de la falta de autoestima, como la ansiedad, depresión, el fracaso escolar, el pobre rendimiento laboral, el miedo a la intimidad, el abuso del alcohol y de las drogas, la violencia familiar, la pasividad crónica, la

codependencia, etc. Ante tales efectos, puso la autoestima en el centro de sus preocupaciones como investigador y autor” (Monbourquete; 2008:22-23)

Para concluir con este apartado, se busca mencionar que la autoestima tiene un origen muy extenso pero es muy importante mencionar a los precursores de este término y como se fue desarrollando a lo largo de la historia del mundo y más específicamente en la historia de la psicología.

1.3 Componentes de la autoestima.

En este apartado se expondrán los componentes básicos para formar una autoestima ya sea baja o alta.

Para Franco citado por Sebastián (2012) hay 5 componentes existentes de la autoestima:

1. Seguridad
2. Identidad
3. Integración
4. Motivación
5. Competencia.

La seguridad es un componente básico en la autoestima ya que una persona segura de sí misma actuará de la misma manera y no temerá expresarse

e incluso no temerá a que los demás se expresen. Una persona con seguridad cuenta con las siguientes características:

- Una persona abierta a la comunicación.
- Se siente cómoda tomando riesgos.
- Busca alternativas.
- Tiene relaciones de confianza.
- Acepta y comprende las normas y reglas.

Por otra parte, la identidad permite a cada individuo crear relaciones donde se sienta identificado con otros, pero también le permite diferenciarse de todas las demás personas, lo que resulta fundamental para la convivencia y la creación de buenas relaciones.

De igual forma la integración, también llamada pertenencia, permite al sujeto sentirse parte de algo ya sea un grupo familiar, de amigos, en el trabajo, de estudio, etc. El que se sienta parte de estos permite que el sujeto pueda relacionarse de manera sana, ya que se siente que participa y eso le ayuda a sentirse valorado y aprende a valorar a los demás.

Esto termina siendo un factor que ayuda desarrollar la seguridad, un buen autoconcepto, y la motivación; asimismo, ayuda a la comprensión de conceptos como colaboración, contribución, participación y amistad; así demostrar sensibilidad ante los sentimientos de los demás y lo lleva a ser una persona empática.

La motivación es una parte importante de los sujetos ya que, cuando una persona encuentra la motivación necesaria en su vida no existe nada que lo detenga para lograr sus objetivos, porque al estar motivadas, las personas sienten que pueden lograr todas las metas que se propongan en su vida y esto ayuda a los sujetos a sentirse satisfechos con ellos mismos y con su entorno.

Por último, la competencia es parte fundamental de la autoestima, porque es esa parte de la autoestima en la que los sujetos son conscientes de la valía e importancia que tiene. Cuando los sujetos son conscientes de las competencias que poseen buscar la auto superación ya que se conocen sus destrezas, virtudes y debilidades. Esto provoca que se sientan motivados a actuar con éxito y comparten sus gustos, ideas y opiniones con otros.

“Se considera a la autoestima según dos dimensiones complementarias, una actitudinal inferida integrada por tres componentes: la autoimagen, la autovaloración y la autoconfianza; y una dimensión conductual observable conformada por otros tres componentes: el autocontrol, la autoafirmación y la autorrealización.”(Naranjo; 2007:9)

Según Voli (2010) han existido diferentes definiciones de la palabra autoestima, pero en todas ellas existen componentes similares presentes y también son los que se consideran más efectivos para aumentar la autoestima u otorgarle una sana autoestima a una persona desde su infancia. Estos componentes son: sentido de seguridad, autoconcepto, pertenencia, motivación y competencia.

El sentido de seguridad es básico para la autoestima. No existe acción o reacción que no sea consecuencia de la seguridad de los sujetos.

Una persona con seguridad tiende a pensar que tiene la libertad para pensar, actuar y reaccionar de la forma en la que el sujeto considere que es más adecuado de acuerdo al contexto o situación en la que se encuentre. Cuando una persona insegura tiende a limitar sus acciones por miedo a lo que pueda pasar, no busca satisfacer sus necesidades, ya que actúa solo en función de su inseguridad.

Algunos autores consideran que la seguridad se desarrolló desde el entorno familiar si el niño vive en un entorno de cariño, afecto y comprensión. Esto permite al niño desarrollarse bajo sus impulsos naturales y le da una seguridad basada en sus experiencias y en la seguridad que le dieron sus cuidadores. Cuando un niño no se siente aceptado, querido o comprendido, suele cohibirse de toda experiencia de desarrollo, ya sea física o mental y esto lo afectará profundamente durante toda su vida.

En relación al autoconcepto o sentido de identidad, este componente se refiere a la imagen que los sujetos tienen de sí mismo, es decir, lo que asocia el sujeto como suyo.

Esta imagen viene de cómo el sujeto ha sido tratado en el pasado, de manera más específica, el cómo fue tratado en su niñez y las vivencias que el sujeto va adquiriendo a lo largo de su vida.

Cuando los sujetos son niños, aprenden por medio de experiencias estrategias para resolver problemáticas, repiten estas estrategias aunque sea en contextos diferentes, repiten y repiten lo que les funciona hasta que esta estrategia se fusiona en su mente y se convierte en su identidad.

Se ha comprobado que los malos ejemplos, la poca o nula convivencia o interacciones negativas de los padres, llevan a los sujetos a tener un autoconcepto negativo.

Si los sujetos fueron tratados con respeto, con igual importancia; sí se les motivó a darse cuenta de sus habilidades y debilidades y les tuvieron atención de sus padres durante su infancia, éstos tendrán un autoconcepto positivo. Esto ayudará a que el niño se sienta importante en su familia, luego en la escuela y posteriormente en todos los entornos de su vida.

Unas de las fuentes para la obtención de un autoconcepto positivo en un niño es la validación de parte de los padres para hacerlo sentir que sus sentimientos y emociones son importantes.

Para Brear (2014) el sentido de pertenencia se refiere a que un individuo se sienta parte de un grupo o lugar determinado. Cuando los individuos sienten esta pertenencia, pueden crear lazos afectivos con los demás miembros y tener un concepto positivo del grupo o lugar de donde se siente perteneciente. Se considera positivo este sentido de pertenencia, ya que produce que el sujeto busque su desarrollo dentro del grupo y querer seguir construyendo el este concepto.

Para un niño es sumamente importante sentirse perteneciente a su familia y que sus padres lo incluyan, ya que esto le ayudará a desarrollarse de manera adecuada en cualquier grupo, como por ejemplo la escuela. Según Brea (2014), en el contexto educativo una persona que se siente perteneciente a su grupo escolar, tiene una elevación en su motivación y eso eleva sus resultados académicos; tiene beneficios psicológicos y físicos y logra un desarrollo social adecuado.

Para Maslow (1954) existen diferentes tipos de motivadores. Los motivadores secundarios se consideran todas aquellas cosas materiales que llevan a las personas a moverse o actuar, como querer tener ropa, joyas, carros etc. En cambio, los motivadores primarios son todos aquellos que buscan cubrir una necesidad fisiológica como el hambre, ir al baño o dormir. Ambos mueven a los sujetos por medio de impulsos.

La motivación es esencial en un sujeto, ya que éste será el impulsor para que logre las metas que se proponga, buscará satisfacer sus necesidades, ya sean motivadores primarios o secundarios y esto lo llevará a realizarse como persona.

Según Alcázar. Gonzales, Ayala, Gonzales, Hernández, Madero, Martínez y Quijano (2015) constantemente cuando se habla de competencia se cree que solo va enfocada en los conocimientos adquiridos durante los años de educación escolar, pero en la actualidad, no solo se busca que los niños asimilen conocimientos teóricos sino también que desarrollen habilidades.

Los conocimientos y habilidades deben ser desarrollados y aprendidos en diferentes contextos, ya que se necesitan diferentes habilidades en todos ellos y esto le dará mayor desarrollo de habilidades a los sujetos.

Si se lleva a cabo el desarrollo de las competencias durante el desarrollo de los niños, ayudará a que éstos se den cuenta de las habilidades que tienen desde una edad temprana y buscarán la autosuperación.

“En general, si se nota unas dificultades particulares en uno u otro componente, la solución más efectiva no es la de enfrentarse al punto débil aunque lo reconozcamos, sino de llegar a madurar reconociendo y reforzando los componentes en los que se encuentre cómodo” (Voli; 2009:40)

Bajo otra clasificación se entiende que la autoestima tiene 3 componentes:

- Cognitivo: Hace referencia a las opiniones, ideas, creencias, percepción y procesamiento de la información. Es el concepto que se tiene de la propia personalidad y de la conducta.

- Afectivo: Tiene un componente valorativo, lleva al reconocimiento de lo que hay de positivo y de negativo e implica un sentimiento de lo favorable o desfavorable, que siente la persona de sí misma.

- Conductual: “Se refiere al modo de actuar, a la intención y actuación que hace la persona por sí misma, es decir, cómo nos enfrentamos con nosotros mismos.”(Navarro; 2009:3)

El conocimiento sobre cada persona de sí mismo es indispensable para la autorregulación y así poderse auto dirigir, por ello cada persona debe aprender a identificar como piensa de sí misma.

De acuerdo con el mismo autor el componente emocional es la unión de los sentimientos y emociones. Los sentimientos son esenciales para la autoestima ya que es lo que cada persona siente sobre sí mismo, su auto aceptación, autoevaluación, autovaloración y auto aprecio. Dependiendo de si estos sentimientos son positivos, así el sujeto podrá gestionar su propio crecimiento personal.

Siguiendo con el mismo autor, el último componente que es el conductual, no solo es la aceptación de valoración de cada persona a sí mismo, sino también todo aquello que expresa al exterior o su actividad con el entorno que lo rodea. O en otras palabras la adaptación adecuada al medio. Una persona con una alta autoestima tiene conductas coherentes, congruentes, responsables, auto dirigidas etc.

Todos estos componentes están estrechamente relacionados y no puede existir uno sin el otro.

En conclusión la autoestima tiene diferentes componentes dependiendo de cómo se desarrollen estos. La autoestima de una persona podrá ser alta o baja, pero todo esto principalmente se desarrolla en los primeros años de vida de las personas, aunque eso tampoco quiere decir que no puede desarrollarse después.

1.4 Niveles de autoestima.

A continuación se hablará sobre los niveles de autoestima que existen.

Boeree (2006) rescató que Maslow hablaba sobre dos niveles de autoestima una alta y otra baja. La autoestima baja para él consiste en cosas que le dan a los sujetos reconocimiento ante los demás como fama, gloria, atención, reputación, apreciación, etc. La autoestima alta consiste en acciones que dan una satisfacción personal como confianza, competencia, logros, maestría, independencia, libertad, etc. La considera alta ya que el respeto por sí mismo es más difícil de perder cuando esta ya está establecida a diferencia del respeto por los demás.

Según Bermúdez, Pérez, Ruiz, Sanjuán y Rueda (2013) las personas con un perfil de autoestima alta demuestran que se sienten valioso, tiene facilidad para relacionarse con los demás y se sienten al mismo nivel que ellos; pueden resolver problemáticas, se logran adaptar de manera fácil a situaciones nuevas y tienen la confianza de que podrán lograr su objetivos.

Para Bermúdez y cols. (2013) Las personas con autoestima baja no les gusta nada de sí mismos, incluso pueden llegar a sentir un rechazo extremo a su persona. Esto puede ser de manera física o cognitiva, como capacidades o cualidades; no confiar realmente en lo que pueden lograr.

“Se ha constatado que las personas que presentan una baja autoestima tienen la necesidad de pensar en sobre sí mismo de forma positiva y de valorarse

en términos favorables. Sin embargo, consideran que tiene pocas razones para hacerlo, ya que cuando algunos acontecimientos amenazan su sentimiento de valía, son menos capaces de atender y resaltar otros aspectos positivos.”(Bermúdez y cols; 2013:60)

“Se entiende por causa de baja autoestima a todo aquello que altera la autoestima de una persona y como consecuencia daña su bienestar.”(Gonzales y Guevara; 2016:2)

Para Izquierdo (2005) una autoestima elevada es resultado de experiencias favorables y haber cubierto sus necesidades, tanto físicas como emocionales, de manera adecuada. Esto se ve reflejado en actitudes de confianza, lealtad, honestidad, etc., características que le darán más herramientas para lograr sus objetivos con mayor satisfacción y facilidad. Las características más evidentes de los sujetos con una autoestima elevada son la aceptación de sí mismos tal y como son; el querer siempre superarse y ser personas asertivas, lo cual quiere decir que estas personas siempre buscan que se respeten sus derechos pero lo comunican siempre de una manera adecuada sin agredir a los demás de ninguna manera.

En cambio para Martínez y Bracier (2017) una autoestima baja es lo contrario de lo mencionado con anterioridad: las necesidades físicas y emocionales no han sido cubiertas de manera adecuada. A causa de esto, los sujetos no aprendieron a valorarse, lo cual provoca que se sientan inadecuados, inadaptados, incapaces, inseguros, indefensos y sin valor.

Con todo lo expuesto se llega a la conclusión de que la autoestima tiene dos niveles según la mayoría de los autores, los cuales son autoestima alta y baja, las cuales son lo contrario una de la otra. Ambas en lo único que coinciden es en que no importa cual autoestima tengan los sujetos, el contexto en el que crezcan será importante para el desarrollo de ésta ya sea alta o baja. Aunque cabe resaltar que, tener una autoestima alta es lo más adecuado y sano a nivel físico y mental de todas las personas.

1.5 ¿Cómo se construye la autoestima?

En este apartado se abordará como es que se construye una autoestima ya se baja o alta.

Para Hertfelder (2010) la autoestima tiene un núcleo central y estable que se basa en los diferentes roles y situaciones que cada persona vive a lo largo de su vida; se considera que está basada en los sentimientos, sensaciones y experiencias que cada persona va recogiendo a lo largo de su vida.

Siguiendo con el mismo autor, la autoestima no es una realidad estática, ya que suele variar con el tiempo; se va construyendo a lo largo de la vida y en cada etapa consta de variables diferentes, además de que, como es un sentimiento, va cambiando conforme las circunstancias por las que los sujetos atraviesan en ese momento de su vida. En general se puede decir que básicamente la autoestima se construye con base a dos realidades: La primera es la personalidad y las

experiencias tempranas de los sujetos como abandono, abuso, etc. La segunda son las diversas situaciones que cada sujeto en particular vive y los roles que va adquiriendo en cada una de estas situaciones.

“De acuerdo con algunas investigaciones, entre ellas la publicada en “The Antecedent of Self-Esteem” de Stanly Coopersmith, demuestra que “la mejor forma de tener una buena autoestima es el tener padres que cuenten con buena autoestima y modelan comportamientos que lo demuestren. Además de esto, si un niño crece en un ambiente apropiado en donde sus padres lo eduquen con amor y respeto, le permiten experimentar con un nivel de aceptación consciente y benevolente le establecen una estructura razonable de reglas y expectativas adecuadas a su edad.” (Ramos; 2018:6)

Se llega a la conclusión que, para obtener una autoestima alta con más facilidad, ésta debe ser construida por los padres desde que un individuo es niño, pero que aun así eso no significa que una persona no pueda desarrollar una autoestima alta en otras etapas de su vida, ya que ésta cambia conforme a las experiencias adquiridas a lo largo de la vida.

1.6 Benéficos de una autoestima alta.

A continuación se expondrán los beneficios que trae una autoestima alta. Para Myers (2006) una autoestima alta o un fuerte sentimiento de autovaloración tiene sus ventajas. Las personas que se encuentran bien con ellas mismas

tienden a padecer menos insomnio, no se dejan llevar con facilidad por los demás o influenciar por otros, por ejemplo una persona con autoestima alta será menos influenciado por otros a usar drogas; persisten más ante tareas difíciles, no se rinden con facilidad; son menos solitarias y son más extrovertidas; en general tienden a ser personas más felices. Una persona con una autoestima baja no necesariamente se ve como inútil o mala, pero pocas veces tiende a decir cosas buenas de sí mismas y esto trae consecuencias malas ya que una autoestima baja tiende a traer infelicidad y desesperación en la persona.

Para Gonzales y López (2001) entre más sana sea la autoestima, más se inclinará la persona a tratar a las personas con respeto, benevolencia, buena voluntad y justicia.

Para Haeussler y Milicic (2017) una autoestima alta en los niños es importante porque así el niño se sabe importante y competente; no se siente menos cuando necesita ayuda, porque al reconocer su propio valor le es más fácil reconocer el valor de las demás personas. Son niños responsables que se comunican de manera adecuada y saben cómo relacionarse con sus iguales.

Según Smeke (2015) si se tiene una autoestima alta, el sujeto tiende a fijar mejores metas en su vida y no solo las fijará sino que luchará por cumplirlas. La autoestima alta también se encuentra relacionada con la presión social, cuando una persona con una autoestima alta sabe quién es y cómo quiere vivir su vida, por lo cual no buscará la aprobación social haciendo cosas que lo pongan en riesgo físico, mental o emocionalmente aunque todos los demás lo hagan; suelen

ser personas que buscan solucionar sus problemas de manera adecuada, si no les funciona una cosa buscarán otra estrategia, lo cual evita que busquen solucionar sus problemas de manera inadecuada o evadiendo sus problemas con sustancias adictivas, lo que en conclusión quiere decir que una persona con autoestima alta no se convertirá en un adicto.

Según Ramos (2021) una autoestima alta proporciona muchos beneficios, pero el más notable es la estabilidad interior. Otra ventaja es que una persona con alta autoestima se gusta a sí misma y no trata de obtener la atención de los demás, pasa de manera natural, pero de la misma manera no le importara demasiado la opinión que tienen otros sobre él, además de que motiva a las personas a tener más logros en su vida y lo hace sentir merecedor de cada uno de ellos. Por si fuera poco, una persona con autoestima alta es percibida como una persona más atractiva.

Siguiendo con el mismo autor, éste dice que también son personas felices, se sienten bien acerca de si mismas, aprecian su propio valor, manejan mucho mejor las dificultades de la vida y son más productivas.

En conclusión una persona que cuenta con una autoestima alta o buena es una persona que tiene más ventajas en la vida ya sea como niño o adulto.

1.7 Características de una autoestima alta y baja.

A continuación se expondrán las características que presentan personas con una autoestima alta y baja, ya que las personas se comportan de manera diferente dependiendo de la autoestima que tengan.

Según Gonzales y López (2001) una persona con una autoestima alta o estable suele ser racional, realista e intuitiva y puede desarrollar características con facilidad como la flexibilidad, creatividad, fácil adaptación, independencia, fácilmente acepta sus errores, son benevolentes y tiene disposición para cooperar.

Una persona con una autoestima alta suele ser una persona respetuosa con los demás e igualmente justa.

Para Ramírez (2008) una persona con una autoestima alta suele ser una persona que es tolerante con todo tipo de personalidades, con personas con diferentes autoestimas, sin que esto le afecte a la misma persona; ayuda a las personas que piensen es necesario, pero sin involucrarse demasiado y siempre poniendo límites; es un individuo más sensible y maduro a nivel psicosocial y espiritual.

Al contrario de las características positivas de una autoestima alta, una persona con autoestima baja suelen ser según Haessler y Milicic (2017) alguien que no confía en sí mismo y tampoco lo hace en los demás, al igual que otras características como ser inhibido, crítico poco creativo; suele usar como conducta

compensatoria el menospreciar los logros de las demás personas, así como tener conductas agresivas o defensivas y por todas estas actitudes suele ser rechazado por las demás personas. Esto se convierte en una cadena, al no valorar a los demás, no es valorado por el mundo externo.

“La diferencia principal entre una autoestima alta y una baja radica en que con una autoestima alta tenemos una actitud activa ante la vida. Esto implica tener ganas de enfrentar nuestros problemas y de buscar soluciones escuchando nuestras ideas para tener una vida mejor. Implica también atrevernos a actuar y aceptar la responsabilidad de tomar decisiones tanto positivas como negativas. En cambio con una autoestima baja tomamos una actitud pasiva, no tenemos ganas de enfrentar problemas sino todo lo contrario, los evadimos porque nos sentimos incapaces de lograr algo.” (Verduzco y Moreno; 2001:4)

CAPÍTULO 2.TAE KWON DO

A continuación se expondrá de que se trata la disciplina tae kwon do, pero no solo como un ejercicio físico, sino que también se expondrán sus orígenes históricos desde donde surge el nombre del deporte y su significado, hasta como llega al continente americano desde Asia y específicamente como llega a México.

2.1 Definición de tae kwon do.

El tae kwon do es un arte marcial coreana practicada como un juego popular en Corea. (Lee; 2001:25)

Según Park (2020), la definición se encuentra en el significado original de las palabras que conforman el nombre de la disciplina “tae kwon do”. Cada palabra contiene un significado diferente pero que tiene relación con la misma disciplina.

- Tae: Patadas ejecutadas con saltos que van de arriba abajo.
- Kwon: Hace referencia a las manos y los movimientos que se hacen con ellas dentro de la disciplina.
- Do: Estilo de vida.

El nombre está formado por tres palabras de origen coreano: “Tae (acción de pie) kwon (acción de puño) y Do (camino). Su práctica se basa en la

relegación, velocidad, el equilibrio, la respiración y la concentración para el desarrollo de la potencia”. (Abad; 2012:15)

Para Cular, Krstulovicb y Tomljanovicc (citados por Cañadillas, 2012) el tae kwon do es un deporte de alta intensidad y un moderno deporte olímpico, en el cual el objetivo es derrotar al oponente con patadas rápidas y ágiles.

La definición de tae kwon do puede variar en las palabras literales, pero se llega a la conclusión de que es un arte marcial con un nombre de origen coreano y cada palabra que conforma el nombre tae kwon do habla sobre las partes esenciales de la disciplina el pie, la mano y un estilo de vida.

2.2 Historia del tae kwon do.

Según Abad (2012) el tae kwon do nace al término de la segunda guerra mundial tras la liberación de Corea que se encontraba sometida por los japoneses durante 35 años (1910-1945). Durante este lapso de tiempo, las artes marciales coreanas fueron prohibidas y con la liberación surgen y evolucionan las artes ya conocidas y nuevas también. El tae kwon do surge del arte marcial Tae Kyon el cual es influido por el Karate.

El Tae kyon o Taekkyon es un arte marcial muy antiguo remontándose a los años 50 D.C. originaria de Corea, que incluso fue declarada patrimonio de la humanidad por las Naciones Unidas. Esta busca el uso de los pies así como el de las manos pero, a diferencia de otras artes, usa mucho menos las manos y se

enfoca más en las patadas, atrapes y barridas para provocar que en oponente pierda el equilibrio y así poder derribarlo. Debido a su integración de acrobacias, técnicas de combate, música, y su origen en las clases populares el *taekkyon* es similar a la práctica de la capoeira desarrollada en Brasil.

El karate es un arte marcial originario de Japón con influencia de artes marciales chinas; es un sistema de combate donde dos participantes buscan derribar al otro sin el uso de armas, más bien con el uso de su cuerpo, usando partes como las manos, los codos y los pies.

Según la Federación Mexicana de Tae kwon do (2021), durante este periodo existieron diversas escuelas que combinaban las artes marciales japonesas con el tae kyon y se formaron 3 escuelas principales: Gae Byang Yung, fundó la Ji Do Kwan. Posteriormente Byung Chik Ro, fundó la escuela Song Moo Kwan y Hong Hi Choi, la Oh Do Kwan (Gimnasio de mi método) con la ayuda de Tae Hi Nam.

Según Abad (2012) el taekwondo fue creado oficialmente el 11 de abril de 1955 cuando se realizó la unificación de las escuelas ya mencionadas anteriormente.

La Federación Mexicana de Tae kwon do (2021) al principio de la unificación se eligió el nombre de Tae Soo Do pero para el año 1957 se le nombró oficialmente como taekwondo que es más parecido a Tae kyon.

Según Abad (2012), su fundación fue hecha por el general Choi Hong HI, quien, junto con otros maestros coreanos, impulsaron que esta arte marcial fuera implementada en las filas del ejército coreano. La idea del general era que tuvieran un arte marcial nacional y no tener que practicar karate, un arte marcial japonés los cuales los tuvieron dominados desde 1910 hasta el término segunda guerra mundial. Para ello se tomaron lineamiento de técnicas marciales tradicionales y las incorporaron con leyes científicas como la energía cinética y leyes newtonianas.

“El 22 de marzo de 1966 se funda la Federación Internacional de Tae kwon do (I.T.F) nombrando como presidente al creador del estilo.”(Abad; 2012:15)

De acuerdo con La Federación Mexicana de Tae kwon do (2021) para el año 1959 hace una gira para presentar la disciplina por el medio Oriente y en ese mismo año se presenta el primer trabajo oficial del tae kwon do.

Siguiendo con el mismo autor, el gobierno le da su total apoyo a esta arte, lo que ayuda a su expansión mundial. Al introducirse el tae kwon do en occidente existía una mínima diferenciación entre éste y el karate, por lo cual se asoció en muchos países el tae kwon do a la federación de karate y se le conocía como karate coreano. En 1962-63 el tae kwon do entra en Tailandia, Malasia y Hong Kong. En 1963, Choi realiza una gira por Estados Unidos y en 1964 Chong Lee, Introduce el tae kwon do a Canadá.

En 1965, Choi hace una gira para introducir el tae kwon do en Alemania del Oeste, Italia, Turquía, Emiratos Árabes Unidos, Malasia y Singapur. En 1966, Park Jong Soo introduce el tae kwon do en los Países Bajos.

El tae kwon do entra en México en 1970 iniciando con actividades, pero es debidamente constituido el 30 de abril de 1976 con el objetivo de que se hicieran representaciones mexicanas a nivel internacional. Actualmente la Federación Mexicana de tae kwon do cuenta con 31 asociaciones estatales, UNAM e IPN.

Según Cañadillas (2012) desde el año 2000 es considerado como un deporte olímpico.

Con esto se llega a la conclusión de que el tae kwon do es un arte marcial relativamente nueva pero que su concepción tiene raíces muy antiguas y ha logrado convenirse en un deporte de importancia a nivel mundial.

2.3 Beneficios del tae kwon do.

En el siguiente apartado se comentarán los diversos beneficios que trae el practicar tae kwon do en distintas áreas del estudiante o individuo que practica esta arte marcial.

De acuerdo con el Colegio Williams (2019) el tae kwon do trae beneficios físicos, psicológicos y sociales:

En el área física esta disciplina ayuda a aumentar la resistencia cardiovascular, mejora la resistencia muscular, incrementa la flexibilidad, mejora la coordinación y reflejos y potencia la capacidad del niño para realizar casi cualquier actividad física.

En el área psicológica ayuda al aumento de la atención, lo que es importante para la realización de cualquier actividad en la vida cotidiana de una persona. El solo hecho de aumentar la concentración ayuda al individuo a tomar mejores decisiones, sentirse más confiado y aumentar su autoestima.

En el área social es donde más beneficios se pueden observar, empezando con el compañerismo, ya que en cada clase deben coincidir con cada uno de sus compañeros, aunque éste sea un deporte que se considera individual; conocen sobre otra cultura, lo que ayuda a que el individuo amplíe su visión crítica de la vida e incluso busque saber más de otras culturas del mundo.

Al final, pero una de las más desarrolladas e importantes, es la disciplina, al desarrollar esta habilidad la podrá llevar más allá del deporte pues la trasladará a otras áreas como académica, laboral y personal.

Según Abad (2012) el desarrollo del individuo que entra tae kwon do es completo y está dirigido a mejorar diferentes aspectos de éste como las cualidades volitivas las cuales son voluntad; esfuerzo y cooperación y obviamente las cualidades físicas del individuo como equilibrio, fuerza, agilidad, coordinación, velocidad y resistencia. En esto también se incluye el desarrollo armónico de la musculatura, las cualidades motrices, la capacidad de trabajo del sistema

cardiorrespiratorio. Hay una mejora física en su totalidad. Como toda actividad física el tae kwon do influye sobre la salud y el bienestar del individuo que practica este arte marcial. Pero existe una diferencia con otros deportes ya que el tae kwon do ayuda a desarrollar diversos aspectos mentales como la autoestima, la confianza en sí mismo y la seguridad. Esto se debe a la actividad física y los aspectos de autocontrol que se manejan en el entrenamiento.

Siguiendo con el mismo autor, menciona que existen diversos estudios científicos que recomiendan el tae kwon do para combatir problemas respiratorios y musculares, así como desórdenes emocionales y físicos causados por el estrés.

“El tae kwon do fortalece la masa abdominal y la musculatura en los miembros inferiores, mejora la flexibilidad, desarrolla la capacidad aeróbica y anaeróbica, acrecienta la resistencia física general, desarrolla reflejos y mejora la coordinación general, entre otros beneficios”(Abad;2012:14)

“La repetición de las técnicas enseña a ser paciente y perseverante, superando las dificultades. El combate, además, constituye un aprendizaje de humildad, coraje, adaptabilidad y autocontrol. Las formas por su parte corrigen la postura y brindan flexibilidad, equilibrio y coordinación. “(Abad; 2012:14)

Según Espartero y García, (citados por Larrabeiti, 2019) algunos de los beneficios que se pueden encontrar son el control y liberación de la agresividad, ya que esta práctica por ser una arte marcial de contacto permite descargar tensiones sobre el adversario, con una sensación real de combate y lucha.

“En un estudio realizado por González, C. M. T. y Fernández, C. B en 2011 se llegó a la conclusión de que los adolescentes con un perfil de actividad física especializada en artes marciales, mostraban menor actitud violenta que los adolescentes con perfil de actividad física común”(Larrabeiti;2019:11)

Carrasco (citado por Larrabeiti, 2019) comenta que los niveles de hostilidad presentados por el individuo que entrena un arte marcial disminuyen con el aumento de los entrenamientos en este arte.

Siguiendo el mismo autor, se encontró que entre mayor es el rango en el que se encuentre el estudiante, es decir la cinta o nivel en que esté, será menos la agresividad presentada por él. Esto quiere decir que al llegar a cintas avanzadas habrá menos probabilidad que el estudiante agrede a otras personas.

Según Edelman y Lowen (citados por Larrabeiti, 2019) en el estudio realizado por ellos mismos, se llegó a la conclusión que al entrenar un arte marcial los beneficios o cambios experimentados por el estudiante se verán reflejados en diferentes esferas de su vida como el ámbito laboral, escolar y personal.

2.4 Principios filosóficos del tae kwon do.

En el siguiente apartado se mencionan los principios que rigen al estudiante de tae kwon do y las características del mismo deporte.

Según la Federación Mundial de Taekwondo (WTF) citada por la academia de tae kwon do Hankook (2021), la filosofía del tae kwon do es especial, porque

se suele aprender filosofía de los libros, y esto hace que se olviden de ella tan pronto como se cierra el libro, porque no está relacionada con la vida actual. Pero puesto que el taekwondo está conectado con la vida con cada uno de los movimientos, no se puede olvidar nunca de la filosofía.

Según la CONADE, (citado por Alcántara y Eunice, 2019) estos son los principios filosóficos fundamentales del tae kwon do.

1.-Yog Chin: significa integridad moral. Es la capacidad que el individuo obtiene de hacerse cargo de sus propios actos por medio de la conciencia y la capacidad de comprender y aceptar las consecuencias que esto le traiga.

2.-Gukgi: significa autocontrol. Un atleta de tae kwon do no permite que la ira, la tristeza o el miedo dominen sus acciones. El no tener el suficiente autocontrol puede crear graves consecuencias en el combate tanto para el atleta como para su oponente. Un atleta que domina el autocontrol es mucho menos agresivo en todos los aspectos de su vida, no solo en el área deportiva.

3.-Ye Ui: significa cortesía. Los practicantes deben de tener sentido de justicia y humanidad. En ninguna ocasión el tae kwon do debe de ser utilizado con fines egoístas, agresivos o violentos. Este es un principio indispensable para el taekwondo ya que busca la armonía dentro de la sociedad.

4.-Backjulboolgol: espíritu libre. Una persona que tiene esta filosofía bien implementada es una persona que sabe poner límites y no permite que sus valores sean corrompidos; no permite que sus pasiones e ideas sean corrompidas

por nadie. La filosofía del tae kwon do busca que todos los humanos puedan vivir en armonía con sus ideas particulares.

5.-Do: hacer las cosas bien, hacerlas de manera correcta y justas. Con todo esto se busca un equilibrio en la vida del practicante de taekwondo.

6.-Zen: estado de paz, lo que quiere decir que el practicante debe llegar a un equilibrio en su vida, no temerle al fracaso pero tampoco temerle al éxito.

7.-Ki: el poder interior, es el carácter y la personalidad que desarrolla el practicante, la cual se va desarrollando a través del entrenamiento; es la fuerza interior que todos tienen dentro pero que ocupan desarrollar.

Con esto se concluye que el taekwondo no solo es un arte marcial enfocado en el fortalecimiento físico del practicante sino que también fortalece otras áreas de su vida.

2.5 Características del tae kwon do.

A continuación se hablará sobre las características que definen o diferencian al tae kwon do de otras disciplinas o artes marciales.

“Mandel, Páez, Vera (2009), indican que el tae kwon do tiene una serie de características que lo diferencian de las otras artes marciales, la finalidad es la de conservar la filosofía de vida y la paz; como deporte competitivo, promover el

juego limpio entre dos combatientes como también utiliza el arte marcial como una herramienta de defensa personal” (Hurtado; 2014:102)

A continuación se mostrarán las características principales del tae kwon do.

El tae kwon do es un arte marcial de defensa personal que utiliza movimientos estereotipados, repetitivos, coordinados y combinados los cuales al darles forma se convierten en la primera característica de éste. Según Mul Do Martial Arts (2021) los pumsea o pommsea, los cuales son una serie de patadas, defensas y golpes, de acuerdo al nivel del practicante los movimientos simulan un combate imaginario con una o varias personas. Cada pumsea está relacionada con una cinta, las cuales van cambiando conforme el practicante va obteniendo más experiencia y habilidades.

El practicante aprende un pumseas o “forma” llamada en español para obtener una cinta más avanzada y conforme más avanzado esté el practicante más complejo y complicado se vuelve el pumsea o forma.

De acuerdo con Taekwondo.online (2021) el pumsea debe ser memorizado por el practicante, ya que esto le ayudará acostumbrar a su cuerpo a los movimientos musculares, lo que ayudará a tener una mejor respuesta de reacción por parte de los practicantes.

Siguiendo con el mismo autor, existen 8 pumseas principales están representados por los 8 elementos que ayudaron a crear la tierra:

Keon - Cielo.

Tae - Lago.

Yi – Fuego.

Jin- Trueno.

Seon – Viento.

Gam – Agua.

Gan – Montaña.

Gon – Tierra.

Asímismo estos representan los ocho puntos direccionales: Sur, Sureste, Este, Noreste, Suroeste, Oeste, Noroeste y Norte.

El Keon es una representación del cielo y simboliza el principio del universo, cielo y luz; contiene 20 movimientos pero es el más fácil de aprender.

El Tae representa el lago y este mismo representa la alegría y serenidad que es una fuerza mental fuerte y contiene 23 movimientos.

El Yi representa el fuego y éste a su vez el sol, lo caliente y brillante como debe ser la pasión por entrenar y consta de 34 movimientos.

El Ji simboliza el trueno y representa la valentía y a tener calma incluso cuando el sujeto se encuentra en peligro. Este pumsea se considera como un pumsea difícil de aprender ya que para el nivel que es tiene una cierta dificultad y este contiene 29 pasos.

El Seon representa el viento, el cual a su vez representa la flexibilidad. El viento puede ser suave y muy confortable, pero también puede convertirse en un huracán, de esta forma se caracteriza la forma ya que inicia con movimientos fáciles pero la complejidad va subiendo conforme avanza la forma. Esta forma contiene un total de 32 movimientos.

El Gam representa el agua la cual a su vez es fluida, amable y destructiva; se logra adaptar en cualquier recipiente; asimismo esta forma consta de movimientos fluidos como el agua. Esta forma consta de 31 movimientos.

El Gan representa la montaña y ésta a su vez representa el equilibrio, movimiento y la inmovilidad; el saber cuándo es adecuado atacar y cuándo se debe parar. Esta forma es avanzada y es una representación de la protección. Esta forma consta de 33 movimientos.

El Gon representa a la tierra y ésta a su vez la fuerza, concentración, lo femenino y el respeto. La tierra es firme al contrario del cielo, la tierra arraigada y por esto esta forma es aprendida por aquellos con más conocimiento que aspiran a la cinta negra.

De acuerdo con de Taekeondo.Onli (2021) existen otros pumsea o formas avanzadas las cuales son más complicadas y son aprendidas por practicantes con más experiencia y dominio de la arte marcial.

Estos pumsea superiores son:

Koryo poomsea, que simboliza el espíritu valiente del pueblo de la dinastía Koryo, los cuales se defendieron de la invasión de los mongoles. Esta forma consta de 46 movimientos.

Kumgang poomsea, que simboliza el diamante. Este representa la solidez, ya que el diamante es brillante y fuerte. El diamante representa el cómo el estudiante de tae kwon do debe de ser fuerte, que nada es capaz de romperlo. Kumgang fue nombrado así por el nombre que lleva el mismo nombre y representa la solidez. Esta forma consta de 35 movimientos

Taebaek significa ser y éste representa el liderazgo. Esta forma toma su nombre de la montaña Peakdu donde se fundó la nación coreana por el legendario Dangun. Esta forma consta de 40 movimientos.

Pyongwon significa llanura y representa la armonía, la tierra, la base de la vida y la naturaleza; simboliza la bendición de la abundancia. Esta forma consta de 33 movimientos.

Sipjin representa a las 10 divinidades eternas, las cuales son: el sol, la luna, las montañas, el agua, las piedras, los pinos, la hierba de la eterna juventud, las tortugas, los ciervos y la grulla. Todo esto simboliza la estabilidad en cada cambio de movimiento durante la forma. Esta forma consta de 39 movimientos.

Chonkwon simboliza el gran poder del cielo y representa el origen de los seres vivos y el poder del cosmos, lo que habla sobre la creación y el cambio. Los

movimientos de esta forma están llenos de vitalidad. Esta forma consta de 38 movimientos.

Ilyeo: Este último pumsea habla sobre el budismo y simboliza el estado de cultivación espiritual, lo que se puede llegar a definir como integridad. Esto busca representar cómo el cuerpo, la mente, el espíritu y la sustancia están unidos en un solo ser. Esta forma está hecha recordando al monje San Wonhyo.

La segunda característica fundamental del tae kwon do son las patadas.

Según Moenig (2011) el taekwondo tiene un origen en las artes marciales japonesas como ya fue anteriormente comentado, por ello se habla de técnicas de patadas en el karate, para poder comprender la evolución de las patadas en tae kwon do. A principio de los años 20's las patadas en el karate no eran patadas altas sino patadas bajas y se utilizaban técnicas muy limitadas. Para esta época solo se utilizaban patadas frontales al cuerpo y laterales bajas.

Ya para 1935 el entrenador Funakoshi, un entrenador de karate, insistió en la utilización del combate libre o sparring en los entrenamientos diarios. Desde ese momento las patadas altas se volvieron populares, pero no fueron utilizadas con regularidad hasta que en las reglas del combate se prohibió patadas a los testículos. Funakoshi consideraba ya para 1957 que ningún arte marcial utilizaba las patadas de manera tan refinada como el karate.

Como anteriormente se mencionó en la historia del tae kwon do, a mediados de los años 40's los coreanos aprendieron artes marciales japonesas

como el karate y la combinaron de artes marciales coreanas creando el karate coreano (tae kwon do) y durante varias décadas fue un intercambio de conocimientos y de manera ocasional realizaban torneos amistosos con practicantes de karate japonés.

Nishiyama fue una figura importante para el karate japonés y también fue la inspiración del creador del término tae kwon do, Choi Hong Hi, para crear igual que él una gran variedad de patadas, entre ellas patas ascendentes frontales y laterales pero también por primera vez incluyó las patadas de giro hacia atrás. Moo Do Kwan fue el fundador de una de las escuelas más grandes de taekwondo y el único que mencionó la patada de dentro a fuera. Esta es una patada inexistente en el karate, por lo cual es la primera patada sin origen japonés incluida en el tae kwon do. Henry Cho fue un pionero en las artes marciales en Estado Unidos y fue el que implementó por primera vez la patada de gancho.

Siguiendo con el mismo autor, en el tae kwon do actual se utiliza con mayor frecuencia las patadas circulares para proyectar mayor peso corporal. En el karate y los primeros años del tae kwon do el punto de contacto con el objetivo era la bola del pie pero esto ocasiona muchas lesiones en los dedos de los practicantes, más cuando se intenta bloquear al oponente. En segundo lugar, el usar la bola del pie reduce la fuerza de la patada ya que los músculos de la pantorrilla se encuentran tensos. El cambio de la bola del pie al empeine ayudó a tener una postura más natural en la patada, con más velocidad y fuerza al relajarse los músculos.

La modificación del uso del empeine en el taekwondo ayudó a una modificación en todas las artes marciales.

Siguiendo con el mismo autor este habla de una segunda patada introducida al después de la patada circular, la introducción de la patada de contraataque. Esta fue introducida por las problemáticas que traía el sparring. Durante los combates el oponente prácticamente tenía que huir del otro cuando lo atacaba su oponente, sobretodo porque antes de los años 90`s no existían protectores como hoy los conocemos. Los competidores no podían proteger sus espinillas o brazos lo que provocaba que hubiera más lesiones. Al paso del tiempo, los competidores se dieron cuenta que podían bloquear la parada de su oponente o contestar al mismo tiempo o casi al mismo tiempo que su oponente. Este tipo de patada suele ser muy efectiva ya que la fuerza del contraataque ayuda a aumentar la energía del impacto, lo que produce que dentro del sparring haya un K.O. con más facilidad.

La primera patada de contraataque fue introducida en 1971 y ésta fue la patada hacia atrás. Esta patada es perfecta para contraatacar de manera natural la casi recién introducida patada circular. En la actualidad existen protectores para el cuerpo, lo que ha ayudado a disminuir las lesiones y poder bloquear el ataque con pies y brazos sin riesgo de lesión.

Según Moenig (2011), la patada de empuje es una patada que llegó a sustituir la patada frontal y lateral. Estas patadas ya habían quedado un tanto obsoletas a la llegada de la patada circular, pero fue sustituida por la patada de

empuje, ya que se consideró que esta era más útil durante el sparring. Como ya se comentó anteriormente, la utilización de la bola del pie provoca más lesiones en los participantes y la patada frontal no permite al competidor a usar todo su peso. En cambio la patada de empuje permite al practicante dirigir todo su peso a su oponente al realizar esta patada y es segura ante las lesiones de dedos ya que esta usa toda la zona más amplia del pie. También sustituyó a la patada lateral ya que se considera complicado hacerlo porque es difícil hacer un ataque combinado con ésta. Adicional a esto, la patada de empuje resultó ser muy efectiva contra la patada de contraataque hacia atrás, al lograr desequilibrar al oponente.

Las patadas frontales y laterales ya no son utilizadas en la actualidad en el tae kwon do más que en algunas ocasiones para hacer calentamiento.

Según Moenig (2011) la patada de hacha fue mostrada por primera vez en un libro publicado por Choi Hong Hi y Hwang Kee en 1958. Luego el maestro Son Duk Sung utilizaba esta patada como calentamiento. Posteriormente a mediados de los 60`s esta patada se popularizó durante las competencias pero no se otorgaba puntuación, ya que no se consideraba una patada inadecuada. Entre los años 1972 y 1973 se utilizó por primera vez esta patada de manera moderna por Kim Sei Hyeok. Con esto los competidores fingían una patada de empuje pero levantaban más la pierna y proporcionaban una de hacha.

La utilización de la pierna de adelante en la patada ya era una técnica utilizada en el karate japonés. Cuando se salta después de uno o varios pasos, se eleva primero la pierna de atrás, y la patada se ejecuta con la pierna adelantada.

La utilización de la pierna de adelante ayuda a controlar al oponente o también es utilizado como un movimiento de finta.

“La patada en giro se derivó de la patada hacia atrás. Los deportistas simplemente giraron más. Durante el Campeonato del Mundo de 1983 en Copenhague, la patada en giro se utilizó y filmó por primera vez en una competición internacional. Ko Jeong Ho luchó contra Reinhard Langer en la división de peso mosca, en un combate de la fase previa, y marcó varios puntos con ella. Él, junto con Jeon Kuk Hyeon, fue probablemente uno de los primeros en utilizar esta técnica.”(Moenig; 2011:135)

A lo largo de los años se han implementado nuevas patadas o se han mejorado las existentes. El tae kwon do ha sufrido muchos cambios desde el principio de su existencia.

La tercera característica que diferencia al tae kwon do de otras artes marciales es la competición. Según Losito (2016), el combate en el taekwondo es un momento de gran importancia, ya que permite al individuo practicar las posiciones y técnicas aprendidas. En las últimas dos décadas el combate se ha convertido en algo espectacular y dinámico que necesita del dominio de las técnicas aprendidas durante el entrenamiento.

Para Cañadillas (2012) el tae kwon do competitivo es un deporte de combate donde los competidores tratan de golpear a su oponente en cabeza y tronco con los pies y puños buscando la victoria por más acumulación de puntos durante el combate o por Knock-Out (K.O).

Para Gonzales (citado por Cañadillas, 2012) el área de competición consta de características específicas como son:

- Superficie lisa.
- Medidas 8x8 metros.
- Color azul.
- Cubierta de una lona no resbaladiza.
- Zona de seguridad de 2 metros alrededor marcada de color rojo.

Siguiendo con el mismo autor, los encuentros son de tres asaltos de 2 minutos cada uno y un descanso de 1 minuto entre ellos. El tiempo pueden variar en diferentes partes geográficas del mundo dependiendo de las necesidades de la competición.

Para la victoria en la competencia se necesita de la acumulación de la mayor cantidad de puntos obtenidos por golpear en las zonas permitidas del oponente.

Según Cañadillas (2012) el competidor debe llevar su uniforme completo compuesto por dobok y cinturón, al igual que su equipo de protección. Su protección consta de:

- Casco de material flexible que solo deja expuesta la cara.
- Un peto acolchado que cubre pecho, hombros y costados.

- Protector bucal.
- Protector de antebrazo y espinilleras.
- Protector de inglés.
- Guantes y calcetines especiales para combate.

Antes de empezar el combate a cada competidor se le asigna un color Chung (azul) y Hong (rojo) el cual será el color que usen en su peto y casco.

Según García (citado por Cañadillas, 2012) para que un practicante de taekwon do pueda competir en un combate necesita estar preparado para soportar cargas de trabajo muy pesadas en donde deberá desarrollar resistencia aeróbica y anaeróbica, con los que podrá lograr capacidad, resistencia y eficacia, para poder tener la resistencia de soportar la carga energética que tiene una competencia como el combate.

Actualmente el combate se desarrolla con tal rapidez y agilidad que no solo es necesario el arbitraje de una persona, sino que se necesita de una serie de jueces y la ayuda de sensores para determinar los puntos obtenidos por los competidores. Se podría pensar que la utilización de los petos y cascos podría ser la solución para arreglar el problema constante de los golpes válidos durante el combate, pero en realidad se necesita de la observación humana ya que en algunas ocasiones el golpe no es tan fuerte o los sensores no son lo suficientemente sensibles como para marcar los puntos hechos por el competidor.

Como conclusión, el tae kwon do tiene tres características principales: los pumseas o formas, las patadas y el combate, pero cada una de estas características están llenas de historia y modificaciones, las cuales han hecho que esta disciplina no solo sea una arte marcial sino que actualmente es un deporte y practicado por todo el mundo.

2.6 El taekwondo como deporte olímpico.

A continuación se hablará acerca de cómo el tae kwon do se convirtió en un deporte olímpico.

Según MasTKD (2012) el taekwondo recibe su nombramiento como arte marcial en el año de 1971. Dos años después, en 1973 se establece la World Taekwondo Federation y con ella llega la primera competencia a nivel mundial con sede en Seúl, Corea entre el 15 y 17 de mayo de 1973, en la que participaron alrededor de 19 países provenientes de diferentes partes del mundo entre ellos Hong Kong, Camboya, Corea, Malasia, México, Filipinas, Japón, Singapur, Uganda, Estados Unidos y Alemania, entre otros.

Para 1974 fue admitido en los juegos asiáticos como un evento oficial y en 1975 es aceptado como deporte oficial por la Unión Atlética de Aficionados de los Estados Unidos.

Finalmente el día 17 de julio de 1980, el tae kwon do es reconocido y aprobado para participar en los juegos de Seúl 1988 y Barcelona 1992.

El Taekwondo fue presentado como deporte de demostración en las olimpiadas de Seúl en 1988 y Barcelona 1992. Según Mcontigo (2021) un deporte de demostración o exhibición es un deporte que aún no es aprobado para aparecen en la lista de honor de los juegos olímpicos y aun no puede ser un deporte donde se gane una medalla olímpica; se busca exhibirlos para darles difusión y que otros países lo adopten, ya que existen deporte que solo de practican en algunas partes del mundo o a nivel local. Después de los juegos celebrados en Barcelona 1992, los juegos de exhibición fueron suspendidos pero reanudados de nuevo en los juegos celebrados en Rio 2016.

Según MasTKD (2012) el día 4 de septiembre de 1994 durante las olimpiadas celebradas en Paris, Francia, el tae kwon do fue declarado deporte olímpico oficial, es decir, participarían oficialmente en los próximos juegos olímpicos y los deportistas podrían ganar medallas olímpicas.

El taekwondo “entra formalmente en el programa Olímpico en Sidney 2000”. (Gómez, Lázaro y Umbarila; 2021:1). Según MasTKD a partir de ese día se inaugura el 4 de septiembre como día internacional del tae kwon do.

De esta manera el taekwondo no ha dejado de participar en los juegos olímpicos desde el año 2000. Desde entonces México ha ganado 7 medallas olímpicas según Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (2020). La primera medalla ganada fue una de bronce obtenido por Víctor Estrada en Sidney 2000; luego ganarían plata Oscar Salazar e Iridia Salazar bronce en Atenas 2004; para

Beijing 2008 María del Rosario Espinoza y Guillermo Pérez ganan oro y de nuevo María del Rosario Espinoza gana en Londres 2012 bronce y Rio 2016 plata.

Con esto María del Rosario Espinoza se convierte en triple medallista olímpica.

Para los juegos celebrados en Tokio 2020 no hubo medallas olímpicas para México en este deporte pero durante los juegos paralímpicos el deportista Juan Diego García López obtiene una medalla de oro para México.

Según Léséleuc Athanasios y Marcellini (2009) los juegos paralímpicos son juegos donde participan personas con diferentes discapacidades. Según Ruiz (2012) los juegos para personas con discapacidades en sus inicios fueron solo con fines terapéuticos para tratar la discapacidad que tuviera el paciente pero de acuerdo con Léséleuc y cols (2009) en los últimos veinte años se ha desarrollado más esta práctica. Al inicio estas competiciones empezaron con la organización de diversos países europeos fundando así la Fédération Française Handisport donde solo participaban personas con alguna discapacidad física.

Posteriormente en una segunda fase se funda la Fédération Française du Sport Adapté para personas también con deficiencias o enfermedades psíquicas y al final la Fédération Sportive des Sourds de France para personas con discapacidades auditivas. Durante el siglo XX aún, se reagrupan todas las personas con discapacidades y se funda el Comité Internacional Paralímpico (IPC) y así se empiezan a realizar los juegos Paraolímpicos. Estos juegos son

celebrados en el mismo lugar donde se juegan las olimpiadas posteriormente de que éstas terminen.

En conclusión el tae kwon do como deporte olímpico es relativamente nuevo con apenas 21 años participando oficialmente, pero donde México ha tenido una participación excepcional cada que se celebran los juegos.

CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

A continuación se expondrá el tipo de metodología utilizada para esta investigación, se especificará la prueba utilizada para identificar el autoestima, los resultados obtenidos después de la aplicación de la prueba a la población que se requería y la interpretación de todos estos.

3.1 Descripción Metodología.

Según Gómez (2012) para entender el concepto de metodología se debe entender primero cuál es el significado de método, lo cual se define como “una forma de ordenar y estructurar el trabajo, y si esto no se realiza de forma eficaz, obviamente se desperdician tiempo y recursos”. (Gómez; 2012:10).

“Entonces, se puede decir que la metodología de la investigación es la disciplina que se encarga del estudio crítico de los procedimientos, y medios aplicados por los seres humanos, que permiten alcanzar y crear el conocimiento en el campo de la investigación científica”. Gómez; 2012:11).

Según Cortés e Iglesias (2004) la metodología de la investigación es una serie de pasos lógicamente estructurados y relacionados entre sí. Tienen como mayor objetivo otorgar estrategias para seguir durante la investigación como técnicas, métodos y procedimientos adecuados para cada investigación.

3.1.1 Enfoque Cuantitativo.

Dentro de la metodología de la investigación “los enfoques más comunes son el Enfoque Cualitativo y el Enfoque Cuantitativo” (Cortés, 2004;9)

El enfoque cuantitativo, según Cortés (2004), se enfoca en un proceso de investigación basado en medidas numéricas, por medio de la recolección de datos y el análisis de los resultados obtenidos.

Las características generales de este enfoque son:

- Utiliza la medición exhaustiva y controlada.
- El investigador tiene una perspectiva desde afuera.
- Es de método hipotético – deductivo.

La diferencia fundamental entre ambas metodologías es que la cuantitativa estudia la asociación o relación entre variables cuantificadas y la cualitativa lo hace en contextos estructurales y situacionales.

De acuerdo con las características presentadas anteriormente, la investigación que se realizó en el presente documento tiene un enfoque cuantitativo ya que contó con las características principales de éste y retoma por completo la investigación desde la perspectiva de los sujetos de estudio.

3.1.2 Diseño No experimental.

El diseño no experimental es “la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios en los que no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables. Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para analizarlos.”(Hernández, Fernández y Baptista;2014:1529)

Por lo cual se llega a la conclusión que esta investigación tiene un diseño no experimental.

3.1.3 Tipo estudio Transversal.

Según Nieto y Szklo (2003) el estudio transversal es cuando una muestra de referencia que se examina en un solo punto en el tiempo. Este tipo de estudio es utilizado dentro de las ciencias sociales y ciencias de la salud para observar y describir una o varias muestras en un solo punto del tiempo como ya fue mencionado anteriormente.

Por lo expuesto anteriormente se llega a la conclusión que el estudio utilizado para la presente investigación fue un estudio transversal.

3.1.4 Alcance.

Según Hernández y cols. (2014). Una vez que se ha efectuado la revisión de la literatura y se afina el planteamiento del problema, se podrá considerar qué alcances, inicial y final, tendrá la investigación. Lo que quiere decir, ¿hasta dónde, en términos de conocimiento, es posible que llegue el estudio?

El alcance es el resultado de la revisión de la investigación y de la perspectiva del estudio, lo cual depende de los objetivos que se plantearon en la investigación.

Existen 4 tipos de alcance de la investigación, los cuales se definirán enseguida:

a) Exploratorio: Examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes.

b) Descriptivo: “Busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis.” (Hernández, Fernández y Baptista; 2014:92)

Según Hernández y cols. (2014), esto quiere decir que este tipo de alcance solo busca medir o recolectar información de manera independiente o conjunta sobre las variables que se requieren en la investigación; su objetivo no es indicar como se relacionan dichas variables.

“Así como los estudios exploratorios sirven fundamentalmente para descubrir y prefigurar, los estudios descriptivos son útiles para mostrar con precisión los ángulos o dimensiones de un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación.”(Hernández y cols. ;2014:92)

c) Correlacional: Información respecto a la relación actual entre dos o más variables, que permita predecir su comportamiento futuro.

d) Explicativo: causas de los eventos, sucesos o fenómenos estudiados, explicando las condiciones en las que se manifiesta.

“Así, el diseño, los procedimientos y otros componentes del proceso serán distintos en estudios con alcance exploratorio, descriptivo, correlacional o explicativo.”(Hernández y cols.; 2014:90)

“Algunas veces, una investigación puede caracterizarse como básicamente exploratoria, descriptiva, correlacional o explicativa, pero no situarse únicamente como tal. Esto es, aunque un estudio sea en esencia exploratorio, contendrá elementos descriptivos; o bien, un estudio correlacional incluirá componentes descriptivos, y lo mismo ocurre con los demás alcances. Asimismo, debemos recordar que es posible que una investigación se inicie como exploratoria o descriptiva y después llegue a ser correlacional y aun explicativa.” (Hernández y cols.; 2014:96)

Por lo expuesto anteriormente se llega a la conclusión que esta investigación tendrá un alcance descriptivo ya que se describirán los resultados obtenidos en la investigación.

3.1.5 Técnicas e instrumento de evaluación.

A continuación se definirá lo que es una técnica y con ello la técnica que se utilizará para la investigación que se expone en el presente trabajo.

Según Díaz y Feito (2011) la técnica se define como la habilidad para realizar una actividad o conseguir algo.

Para esta investigación como técnica se requerirá del uso de una prueba psicométrica.

La prueba psicométrica se define según Anastasi y Urbina (1998) como una medida objetiva y estandarizada de medir una conducta o comportamiento de uno o varios individuos.

Para Ramírez (2015) son un conjunto de estímulos diseñados estadísticamente, para provocar respuestas que puedan ser evaluadas de manera estadística y objetiva para permitir la predicción de comportamientos.

Según MecatronicaLATAM (2021) un instrumento de medición es una herramienta con la cual se puede medir longitud, volumen, extensión o capacidad

de un elemento estandarizado el cual se toma como referencia ya que posteriormente se le asigna un valor numérico.

Para la presente investigación se utilizara la prueba psicométrica Escala de autoestima de Rosenberg, la cual como su nombre lo dice puede medir la autoestima de una persona de manera rápida y confiable. Según Torres (2021) ésta fue desarrollada por el doctor Morris Rosenberg en 1965, el cual obtuvo su doctorado en sociología en la universidad de Columbia. La primera vez que se presentó esta prueba fue en 1965 en el libro “Sociedad y autoestima del adolescente”. La prueba no fue traducida al español sino hasta el año 1995 por Echeburua. Según el banco de instrumentos y metodología en salud mental (2015) los ítems están por mitad de manera negativa y positiva y muestra una confiabilidad alta que varía entre 0.82 y 0.88.

3.2 Descripción de la población y muestra.

Según Cañas y Galo (2020) la población es un conjunto de colección u objetos al que se refiere un estudio estadístico. Aunque al escuchar población se puede pensar en personas, en realidad en una población estadística puede estar constituida por objetos y personas dependiendo de la necesidad de la investigación.

Para esta investigación la población consta de personas que entrenen o hayan entrenado tae kwon do por lo menos en un periodo de 3 años todos estos viviendo en el estado de Michoacán.

Según López (2004) la muestra es una fracción de las personas que se necesitan para una investigación. La muestra es solo una parte representativa de toda la población que pudiera tener las características que se necesitan para la investigación.

En el caso del presente estudio, la muestra consta de 100 sujetos, de los cuales 55 fueron sujetos del sexo masculino y 45 del sexo femenino. Esta muestra no constaba de ninguna otra característica más de las ya mencionadas.

Según Mata citado por López (2004) el muestreo es un método utilizado para seleccionar las características que determinarán a la población a la que va dirigida la investigación.

En este trabajo se utilizó un método de muestreo no probabilístico, en la cual el investigador selecciona muestras basadas en un juicio subjetivo en lugar de hacer la selección al azar. Para esta investigación el muestreo estará conformado por 100 sujetos que entrenen o hayan entrenado tae kwon do un mínimo de 3 años.

3.3 Descripción del proceso de investigación.

El tema fue seleccionado previamente por la investigadora, luego el tema fue aprobado por la asesora; posteriormente se empezó la investigación de antecedentes, recaudando datos bibliográficos sobre las variables de estudio; se establecieron los objetivos y la hipótesis, luego se identificó a la población que sería usada para esta investigación y donde se podría encontrar.

Posteriormente se pasó a la redacción del marco teórico sobre las dos variables de estudio utilizando bibliografías, libros, revistas y páginas en internet.

Adicionalmente, se adquirió el instrumento para la medición necesario dentro de la investigación el cual fue “La escala de autoestima de Rosenberg” la cual fue aplicada a 100 sujetos de ambos sexos, que practiquen o practicara taekwondo un mínimo de 3 años. La mayoría de los sujetos que respondieron la escala Rosenberg fueron provenientes de la escuela Alianza Profesional y Harán Matriz ubicadas ambas en la ciudad de Uruapan, Michoacán. Por cuestiones de la pandemia vivida en este año 2021, las aplicaciones de la prueba fueron realizadas por vía internet usando el programa de encuestas en línea Google Forms. La aplicación se realizó entre los meses de marzo y abril del año 2021.

Luego de obtener las 100 aplicaciones se procedió al vaciado de los resultados y la obtención de medidas de tendencia central y gráficas, utilizadas para el análisis e interpretación de resultados; se realizaron las conclusiones sobre el logro de los objetivos planteados al principio del trabajo y la conclusión general

de lo que se encontró, abarcando el cumplimiento de la hipótesis de trabajo y al final se insertaron los anexos necesarios.

3.4 Análisis de interpretación de resultados.

Este apartado se considera uno de los más importantes de toda la investigación ya que aquí se darán a conocer los resultados de la prueba “Escala de autoestima de Rosenberg” aplicada a 100 sujetos que cuentan con los rasgos necesarios para la investigación. Asimismo, se dará a conocer, por medio de un análisis estadístico, si se acepta la hipótesis planteada en este trabajo. Es importante recordar que lo que se busca medir es la autoestima que presentan las personas que practican o practicaron tae kwon do por lo menos 3 años.

A continuación se presentarán los resultados organizados en cuatro categorías de análisis de la autoestima.

- a) Resultados generales de autoestima en los practicantes de tae kwon do.
- b) Practicantes de tae kwon do con autoestima elevada.
- c) Practicantes de tae kwon do con autoestima media.
- d) Practicantes de tae kwon do con autoestima baja.

3.4.1 Resultados generales de autoestima en los practicantes de tae kwon do.

Según Posada y cols. (2017) la autoestima es lo que cada persona piensa de sí mismo. Es un juicio general de lo que cada persona cree que es, lo que es capaz de hacer, lo que piensa que se merece y el nivel de éxito que llega a tener. Con este conjunto de juicios se puede identificar lo que cada persona piensa de sí misma.

Según el Colegio Williams (2019) el tae kwon do trae diferentes beneficios entre ellos psicológicos donde entra la autoestima. Se menciona que practicar este deporte ayuda al estudiante a sentirse más confiado y aumentar su autoestima.

Con el fin de medir esta variable y entendiendo que puede variar se utilizó la escala de autoestima de Rosemberg ya antes mencionada.

El análisis se abordará por medio de las medidas de tendencia central, ya que los valores de éstas ayudan a ubicarla dentro de una escala de medición variable y las principales son media, mediana y moda, según Hernández y cols. (2014).

Para Hernández y cols. (2014) la media es el promedio aritmético de una distribución, es decir, la suma de todos los valores divididos entre los casos. Es la media de tendencia más utilizada.

Siguiendo con las tendencias centrales según Hernández y cols. (2014), la mediana es el valor que divide la distribución a la mitad. La mitad de los sujetos

que contestaron la escala caen por debajo de la mediana y la otra mitad por encima.

Por último y siguiendo el mismo autor la última medida de tendencia central a mencionar es la moda, la cual es la categoría o puntuación que ocurre con mayor frecuencia.

También se buscó calcular la desviación estándar, la cual según Hernández y cols. (2014), es el promedio de desviación con puntuación respecto a la media.

La prueba utilizada para medir el autoestima de los sujetos de la investigación fue “La escala de autoestima de Rosenberg” aplicada a 100 sujetos 45 % mujeres y el 55% restantes hombres. Los resultados de las medidas de tendencia central generales fueron: una media de 32.14, una mediana de 33 y una moda de 30, que se encuentra según la prueba de autoestima escala Rosenberg en los rangos de 30 a 40 puntos lo que refiere una autoestima alta.

La autoestima alta, es la aceptación positiva de una persona por sí misma y este lo refleja en sus actitudes lealtad, honestidad u sobre todo confianza.

De igual manera se midió la desviación estándar lo que da un resultado de 5.085 esto indica que la mayoría de los datos están agrupados cerca de la media mencionada anteriormente.

3.4.2 Practicantes de tae kwon do con autoestima elevada.

Según Maslow, citado por Boeree (2006) la autoestima elevada es que las personas tengan respeto por sí mismos, ya que una persona con una autoestima elevada manifiesta acciones que resulten satisfactorias y beneficiosas para el sujeto en sí como son confianza, competencia, logros, maestría, independencia, libertad, etc.

Según Bermúdez y cols. (2013) las personas con un perfil de autoestima alta demuestran que se sienten valiosos, tienen facilidad para relacionarse con los demás y se sienten al mismo nivel que ellos; pueden resolver problemáticas; se logran adaptar de manera fácil a situaciones nuevas y tienen la confianza de que podrán lograr su objetivos.

El 76% de los sujetos que realizaron la prueba presentan una autoestima elevada, lo que quiere decir que los sujetos se encuentran en un nivel elevado de autoestima.

Aparte de las ya mencionadas características que describen a una persona con alta autoestima, Maslow y cols. (1954) consideran que las personas con un perfil de autoestima alta también demuestran que se sienten valiosos; tienen facilidad para relacionarse con los demás y se sienten al mismo nivel que ellos; pueden resolver problemáticas; se logran adaptar de manera fácil a situaciones nuevas y tienen la confianza de que podrán lograr su objetivos.

En esta categoría de la variable de los sujetos ubicados en la categoría de autoestima elevada se encontró una media de 34.38.

El valor de la mediana de la categoría autoestima alta fue de 34 lo que indica que la mitad de los sujetos con autoestima elevada se encuentra por encima de la mediana de este grupo y la otra mitad por debajo.

La moda de la categoría autoestima alta fue de 30 lo que indica que la este fue el resultado obtenido con más frecuencia en este grupo.

En esta investigación la desviación estándar de esta subcategoría es de 3.233 lo que indica que 3.2 es la desviación de la media aritmética

A continuación se presenta el porcentaje de los sujetos que piensan de manera positiva sobre ellos, aquellos que se encuentran sobre la media, recordándolo que ya se mencionó anteriormente la media es la suma de los valores obtenidos divididos entre dos.

Del porcentaje de mujeres mencionado anteriormente que contestaron la prueba el 73.33% presentan una autoestima elevada mientras que el 70.90% de los hombres también la presentan.

3.4.3 Autoestima media.

Según Aoun (2020) la principal característica de una persona con una autoestima media es que está constantemente alternando entre características de

una persona con elevada autoestima y una con una baja autoestima. Estas personas suelen cambiar la manera en que se ven dependiendo de los factores que se encuentran a su alrededor. Una desventaja de esta autoestima es que tiende a bajar, lo que puede causar que el sujeto desarrolle una autoestima baja. A diferencia de la mayoría de las cosas en el mundo la autoestima no debe ser equilibrada si no que se debe buscar que los sujetos lleguen a los niveles más altos.

Se detectó que el 12% de los sujetos del 100% de los sujetos que contestaron la escala de autoestima de Rosenberg tiene una autoestima media, según la escala de calificación de la misma, lo que quiere decir que los sujetos no presentan problemas de autoestima baja pero lo más conveniente es mejorarla

Los resultados obtenidos, traducidos a puntaje de medidas estándar se mostraran a continuación.

De acuerdo a la categoría de autoestima media los resultados de la tendencia central en este grupo son los siguientes: La media fue de 27.16.

El valor de la mediana de la categoría autoestima media fue de 27 lo que indica que la mitad de los sujetos se encuentran por encima de la mediana y la otra mitad por debajo.

La última tendencia central que se midió fue la moda que dio un resultado de 27 lo que indica que este fue el resultado más frecuente en este grupo de autoestima media.

Para tener resultados más completos se buscó medir la desviación estándar que tuvo un resultado de 1.029 lo que indica 1.0 sería la desviación de la media aritmética.

Del porcentaje de mujeres mencionado anteriormente que contestaron la prueba el 6.6% presentan una autoestima media mientras que el 16.36% de los hombres también la presentan.

3.4.4 Autoestima baja.

Según Gonzales y Guevara (2016) la baja autoestima es todo aquello que altera la autoestima y como consecuencia daña su bienestar.

Para Bermúdez y cols. (2013), a las personas con autoestima baja no les gusta nada de sí mismos e incluso pueden llegar a sentir un rechazo extremo a su persona. Esto puede ser de manera física o cognitiva como capacidades o cualidades y no confiar realmente en lo que pueden lograr.

Se encontró que el 12% de los sujetos que contestó la prueba tienen una autoestima baja lo que indica que estos 12 de los 100 sujetos que contestaron la prueba tienen problemas significativos de autoestima

Los resultados obtenidos, traducidos a puntuación de medias aritméticas se mostraran a continuación.

De acuerdo a lo encontrado en las escalas de tendencia central se obtuvo en este grupo una media de 22.91 lo que indica que se encuentra dentro de la media no esperada.

El valor de la mediana en el grupo de autoestima baja fue de 23, lo que se traduce en que la mitad de los sujetos se encuentra por encima de la media mientras que la otra mitad se encuentra por debajo.

Y la última tendencia central fue la moda que dio un resultado de 25 lo que indica que este fue el resultado más frecuente obtenido respecto a la autoestima baja.

Para tener resultados más completos se buscó medir la desviación estándar que tuvo un resultado de 2.429 lo que indica que 2.4 que es la desviación de la media aritmética.

Del porcentaje de mujeres mencionado anteriormente que contestaron la prueba el 20.07% presentan una autoestima baja mientras que el 12.74% de los hombres también la presentan.

Por lo anterior se concluye que el nivel predominante de autoestima en los practicantes de tae kwon do es de autoestima elevada con el 76% de la muestra analizada.

CONCLUSIONES.

La presente investigación cubrió de manera satisfactoria los objetivos planteados al principio del trabajo.

Respecto a los objetivos particulares 1 y 2, enfocados en la variable de autoestima, fueron cumplidos adecuadamente dentro del capítulo 1 donde precisamente se desarrolla la variable ya mencionada.

En relación con los objetivos 3 y 4 fueron satisfactoriamente cumplidos en el capítulo 2, donde se abordó la información relevante con el tae kwon do.

El objetivo 5 fue cumplido en el capítulo 3 donde se presentan los resultados de la medición de los niveles de autoestima en la muestra de estudio.

Por lo ya mencionado con anterioridad se puede decir que se han cumplidos con todos los objetivos planteados al principio de la investigación ya que se cumplió con los objetivos teóricos y el único objetivo empírico.

Los hallazgos encontrados durante la presente investigación arrojaron que la autoestima baja está presente en 12% de la población estudiada. Este mismo porcentaje de sujetos presenta autoestima media, mientras que el 76% de los sujetos que contestaron la escala de autoestima de Rosenberg y que contaban con las características requeridas para la investigación cuentan con una autoestima elevada o alta.

De igual manera se descubrió que los hombres que contestaron la escala de autoestima de Rosenberg para esta investigación tienen un mayor porcentaje de autoestima alta ya que el 73.33% de los hombres obtuvo como resultado una autoestima elevada, mientras que solo el 70.90% de las mujeres que contestaron la escala Rosenberg obtuvo este mismo resultado.

Como conclusión final se llega a la resolución de que la hipótesis planteada al principio de la investigación se cumplió pues, en función de los resultados en la muestra de estudio, la mayoría de las personas que entrenan o entrenaron taekwondo por lo menos durante 3 años tienen una autoestima alta.

BIBLIOGRAFÍA.

- Abad, Fernando. (2012) Tae won do. La fuerza de la mente, el poder del cuerpo. Argentina. Editorial Ediciones Lea.
- Alcántara Espinoza, Dámaris Eunice (2019) Principios filosóficos del taekwondo, para la formación de la personalidad. Guatemala. Editorial Universidad de San Carlos Guatemala.
- Alcaraz Rodríguez Rafael, Ayala Manuel, González Salazar Diana, González Beatriz, Hernández-Pozas Olivia, Madero Sergio, Martínez América, Quijano Elena. (2015) Desarrollo de competencia. México. Editorial Tecnológico de Monterrey.
- Anastasi, Anne y Urbina, Susana (1998) Tests psicológicos. México. Editorial Pearson.
- Beauregard, Louise, Bouffard, Richard, y Duclos Germain (2005) Autoestima: Para quererse más y relacionarse mejor. Madrid. Editorial NARCEA.
- Bermúdez Moreno, Jose; Pérez García, Ana María; Rueda Laffond Beatriz; Ruiz Caballero, Jose Antonio y Sanjuan Suarez, Pilar. (2013) Psicología de la personalidad. Madrid: Editorial Librería UNED. ,
- Boeree, George (2006) Teorías de la personalidad. Shippensburg Editorial ArRuzz Media.
- Bonet, José Vicente (1997) Se amigó de ti mismo: Manual de autoestima. Santander. Editorial Sal terrae.
- Bracier, Eduardo y Martínez Ester (2017) Psicología para la vida diaria. Barcelona. Editorial. Publicaciones Andamio.
- Branden, Nathaniel (2011) El poder de la autoestima. Florida. Editorial Paidós

- Brear Leyda, Mercedes (2014) Factores determinantes del sentido de pertenencia de los estudios de arquitectura de la Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra. España. Editorial Universidad de Murcia, España.
- Cañadillas Mathias, Jesús (2012) Evolución de la potencia de piernas en sucesivos combates de Taekwondo. España. Editorial Universidad de Granada. España.
- Cortés Cortés, Manuel E. y Iglesias León, Miriam (2004) Generalidades sobre metodología de la investigación. Campeche. Editorial Universidad Autónoma del Carmen.
- Díaz Galan, Ismal J. y Feito Blanco, Javier J. (2011) De la estrategia a la táctica. España. Editorial Ediciones Paraninfo.
- Espinoza, Damaris Eunice (2019) Principios del taekwondo por la formación de la personalidad. Licenciatura. Guatemala. Universidad de San Carlos Guatemala, Guatemala.
- Gómez Bastar, Sergio (2012) Metodología de la investigación. México. Editorial Red Tercer Milenio.
- Gómez Ramírez, Juan Fernando; Posada Díaz, Álvaro y Ramírez Gómez, Humberto (2005) El Niño sano: una mirada integral. Bogotá. Editorial Médica Panamericana.
- Gonzales, Norma Ivonne y López Fuentes Arratia (2001) La autoestima. México. Universidad Autónoma de México.
- Haeussler, Isabel y Milicic Neva (2017) Programa de desarrollo de la autoestima. Santiago de Chile. Editorial Catalonia.
- Hernández Jiménez, Ricardo (2003) Administración de la función informática; una nueva profesión. México. Editorial Limusa Noriega.

- Hernández Sampieri, Roberto; Fernández Collado, Carlos y Baptista Lucio, Pilar. (2014) Metodología de la investigación. (6 ed.) México D.F. Editorial McGraw-Hill / interamericana editores.
- Hertfelder, Cynthia (2010) Como se educa una autoestima. Madrid. Editorial Palabra.
- Hurtado Girón Shaaron Getzabel (2014) Nivel de autoestima y éxito deportivo en jóvenes que practican taekwondo (estudio realizado con deportistas en área de competencias). Guatemala. Editorial Universidad Rafael Landivar
- Izquierdo Moreno, Ciriaco (2005) Crecer en la autoestima. Lima, Perú. Editorial Paulinas.
- Lee Kyong, Myong (2001) Taekwondo kyorugi. La competencia. Barcelona. Editorial Hispano Europea S.A.
- Losito, Giuseppe (2016) Lecciones de Tae Kwon Do. Editorial Estados Unidos de América. De Vecchi Ediciones
- Maslow, Abraham (1954) Motivación y personalidad. Madrid. Editorial Ediciones Díaz de Santos S.A.
- Monbourquette, Jean (2008) Autoestima y cuidado del alma. (4ta ed.). Argentina. Editorial Bonum, Buenos Aires.
- Myers, David (2006) Psicología. (7ed.) Buenos Aires. Editorial Panamericana
- Nieto, Javier y Szklo, Moyses F. (2003) Epidemiología intermedia. Conceptos y aplicaciones. Madrid. Editorial Díaz de Santos.
- Ochoa Serrato, Álvaro y Sánchez Díaz, Gerardo (2012) México. Historia Breve Michoacán (2 ed.) Fondo de cultura económica.
- Park Pil-Won (2020) Curso de taekwondo. Estados Unidos de América. Editorial De Vecchi Ediciones.

- Ramírez Arribas, Elena (2015) Apoyo administrativo a la gestión de recursos humanos. España. Editorial Elearning.
- Ramírez Mota, Victoria (2008) Características de una personalidad con alta autoestima. México. Editorial Paulinas.
- Ramos, Angie (2018) Mejora tu autoestima en 30 días. Estados Unidos de América. Editorial Createspace Independent Publishing Platform
- Ramos, Juanjo (2021) Como superar tu timidez de una vez por todas. Berlín. Editorial Juanjo Ramos.
- Smeke, Sofía (2015) Alcanzando la excelencia emocional. (1ra ed.) México. Editorial Ruz.
- Urbina Susana (1998) Test Psicológico. México. Editorial Copyringer México.
- Vezduzo Álvarez María Angélica y Moreno López Adriana (2001) Autoestima para todos. México. Editorial Pax México.
- Voli, Franco (2010) Autoestima para padres: Sentirse bien para aprender a educar. Madrid. Editorial. Musivisual.

HEMEROGRAFÍA.

- Athanasios Appous, De Léséleuc Eric y Marcellini Anne (2009) La cobertura mediática de las mujeres deportistas con discapacidad. Análisis de la prensa diaria de cuatro países europeos durante los Juegos Paralímpicos de Sidney 2000. Volumen 3. Página 80-88.
- Arango Holguín Maríay y Panesso Giraldo Janeth Katherin (2017) Autoestima, proceso humano. Volumen 9. Pag.14.
- Gonzales Arrarte, Kiara Melissa y Guevara Cordero Claudia (2016) Autoestima en los universitarios ingresantes de la facultad de medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos durante el año 2015. Volumen 1. Página 1-2.
- Lizarazo López, L. M., Burbano Pantoja, V. M. Ángel, & Valdivieso Miranda, M. A. (2020). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo trasversal. Revista Virtual Universidad Católica Del Norte, (60), 95–115. Recuperado a partir de <https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/1164>
- Moenig Udo (2011) La evolución de las técnicas de patada en taekwondo. Revista de Artes Marciales Asiáticas, Volumen 6. Paginas. 117-140.
- Navarro Suanes Mariana (2009) Autoconocimiento y autoestima. Revista: Temas para la educación. Volumen 5 Paginas 1-9.
- Ruiz Stevens (2012) Deporte paralímpico: una mirada hacia el futuro. Revista UDCA Actualidad & Divulgación Científica [905] Volumen 15. Páginas 97-104.
- Sebastián, Víctor Hugo (2012) Autoestima y autoconcepto docente. Phainomenon. Volumen 11. Página 28-30.

MESOGRAFÍA.

- Academia de taekwondo Hankook (2021) Los Principios Filosóficos del Taekwondo. <https://tkdhankookcaqueta.wordpress.com/info-acerca-del-tkd/que-es-el-taekwondo-2/los-principios-filosoficos-del-taekwondo/>
- Aoun Gonzales Isabel (2020) Características de las personas con autoestima media. ¿Las conoces? TuEstima, <https://www.tuestima.com/>
- Banco de instrumentos y metodología en salud mental. (2015) Ficha técnica del instrumento. Cibersam. <https://bi.cibersam.es/busqueda-de-instrumentos/ficha?Id=206>
- Cañas Escamilla Juan Jesús y Galo Sánchez José (2020) Inferencia, estadística, población. Proyecto descartes.org. https://proyectodescartes.org/iCartesiLibri/materiales_didacticos/EstadisticaProbabilidadInferencia/index.html
- Colegio Williams (09-oct-2019) 10 Beneficios del Tae Kwon Do en el desarrollo infantil. Colegio Williams <https://blog.colegiowilliams.edu.mx/>
- Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. (2020) Taekwondo, una historia de éxito para el deporte mexicano. <https://www.gob.mx/conade/articulos/taekwondo-una-historia-de-exito-para-el-deporte-mexicano-245793?idiom=es>
- Federación Mexicana de Taekwondo (2021) Historia del taekwondo. Federación Mexicana de Taekwondo. <https://www.femextkdoficial.mx/>
- Gómez Pérez, Elkin Guillermo, Lázaro Ruz, Roy Kin y Umbarila Calderón, Bleyk Andrés (2021) Fomento de la práctica del Taekwondo mediante el

establecimiento de estrategia consciente y asistida de enseñanza.

<https://repositorio.unitec.edu.co/handle/20.500.12962/1337>

Larrabeiti Blanco Markel (2019) Valores y beneficios psicológicos de las artes marciales y deportes de combate. Facultad de educación y deporte.

https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/43517/TFG_Larrabeiti.pdf?sequence=3&isAllowed=y

López Pedro Luis (2004) Población muestra y muestreo. Scielo.

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012

Macatrónica LATAM (2021) Instrumentos de medición.

<https://www.mecatronicalatam.com/es/tutoriales/instrumentos-de-medicion/>

MasTKD (2012) Cronología de un Sueño Olímpico

<http://mastkd.com/2012/02/cronologia-de-un-sueno-olimpico/>

Mcontigo (2021) Deportes de exhibición en los Juegos Olímpicos.

<https://mejorconsalud.as.com/fitness/deportes/mas/deportes-de-exhibicion-en-los-juegos-olimpicos/>

Mejia Estrada, Adriana, Mejia Sánchez, Julia y Pastrana Chávez, Jose de Jesus. (2011) La Autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional. <https://es.slideshare.net/cite2011/la-autoestima-factor-fundamental-para-el-desarrollo-de-la-autonoma-personal-y-profesional>

Mul Do Martial Arts. (2021) Poomsea ¿Qué son las formas?

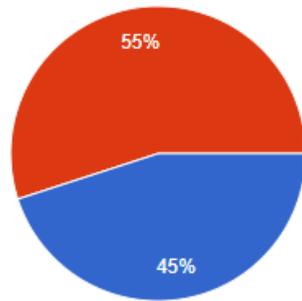
<https://muldo.org.mx/que-son-las-formas/>

Taekwondo.online (2021) 8 principales pumseas. <http://Taekwondo.onliea.com/8-principales-pumseas/>.

Torres Arturo (2021) La escala de autoestima Rosenberg: ¿en qué consiste?
PsicologiayMente. <https://psicologiaymente.com/clinica/escala-autoestima-rosenberg>

Sexo:

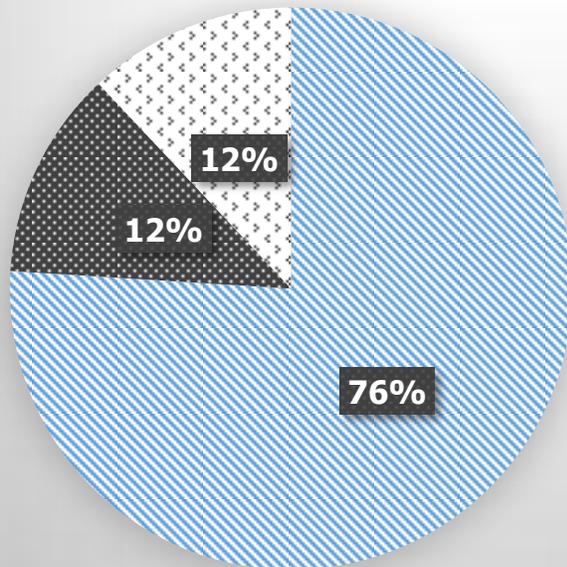
100 respuestas



- Mujer.
- Hombre.
- Prefiero no decirlo

ANEXOS.

Niveles de Autoestima.



- Autoestima Elevada.
- Autoestima Media.
- Autoestima Baja

