



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

---

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**Revisión sobre la integración de las artes marciales al proceso  
psicoterapéutico**

**T E S I S**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

**LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA:

**JESUS ADRIAN VELAZQUEZ GARCIA**

**DIRECTORA:** Dra. Cecilia Guadalupe Silva Gutiérrez

**REVISOR:** Mtro. Salvador Chavarria Luna

**SINODALES:** Mtra. Guadalupe Celia Medina

Dra. Angélica Juárez Loya

Dra. Mariana Gutiérrez Lara



**Facultad  
de Psicología**

Ciudad Universitaria, CD, MX. 2023



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## **Agradecimientos**

Hay muchas personas a las que debo agradecer, a mi familia por apoyarme durante toda mi vida, a la Dra. Cecilia Silva sobre todo por haberme sacado de la enorme traba en la que me encontraba y no me dejó terminar mi proceso durante años, al Mtro. Salvador Chavarria por apoyarme e inspirarme a volverme un terapeuta al igual que el, a mi maestro Marco de artes marciales, en especial a mis amigas y amigos que han sido parte fundamental de mi desarrollo en esta parte de mi vida y que me apoyaron de muchas maneras durante todo este proceso, en serio, muchas gracias a todos.

Quiero agregar otro agradecimiento para el procesador de texto de Google Docs, la mayoría lo tacha como un mal programa, pero yo pude escribir todo mi trabajo sin problemas en el.

Se que son pocas palabras y muy generales, pero nunca he sido muy bueno para expresarme con la palabra escrita, me gustaría agregar un dibujo en esta parte o una ilustración, realmente siento que podría expresarme mejor de esa forma, espero que pueda ponerlo.

<b>1. Introducción</b>	<b>5</b>
<b>2. Marco teórico</b>	<b>6</b>
<b>2.1. La psicoterapia corporal</b>	<b>6</b>
<b>2.1.1. Breve historia del cuerpo</b>	<b>7</b>
<b>2.1.2. Aportes de Wilhelm Reich</b>	<b>11</b>
<b>2.1.3. Aportes de Alexander Lowen</b>	<b>14</b>
<b>2.1.4 Aportes de Federico Navarro</b>	<b>15</b>
<b>2.1.5 Integración sensorial y su relación con la psicología corporal</b>	<b>19</b>
<b>2.2. Definición de Psicoterapia</b>	<b>21</b>
<b>2.3 Las Artes Marciales</b>	<b>22</b>
<b>2. 3. 1. Aportaciones de Miyamoto Musashi</b>	<b>26</b>
<b>2. 3. 2. Aportaciones de Bruce Lee</b>	<b>29</b>
<b>2. 3. 3. Aportaciones de Taisen Deshimaru</b>	<b>32</b>
<b>2. 4. Similitudes entre la psicología y las artes marciales</b>	<b>34</b>
<b>2. 5 Riesgos en la práctica de las artes marciales</b>	<b>36</b>
<b>3. Método</b>	<b>36</b>
<b>3.1. Planteamiento del problema</b>	<b>36</b>
<b>3. 2. Justificación</b>	<b>37</b>
<b>3. 3. Antecedentes</b>	<b>37</b>
<b>3.4. Preguntas de investigación</b>	<b>39</b>
<b>3.5. Objetivos</b>	<b>40</b>
<b>3.6. Hipótesis</b>	<b>40</b>
<b>3. 7. Tipo y diseño de investigación</b>	<b>41</b>
<b>3.8. Procedimiento</b>	<b>41</b>
<b>3. 9. Tabla de investigaciones</b>	<b>43</b>
<b>4. Resultados</b>	<b>62</b>
<b>5. Discusión</b>	<b>67</b>
<b>6. Conclusiones</b>	<b>74</b>
<b>7- Referencias</b>	<b>76</b>

## Resumen

Se realizó una investigación documental recopilando 15 investigaciones que hablaban sobre las artes marciales y la psicoterapia en conjunto, resaltando las características que presentaban y sus hallazgos, con el fin de plantear una base teórica para estandarizar el uso de las artes marciales como método terapéutico alternativo. El análisis muestra que practicar artes marciales promueve la salud física, la emocional y las capacidades cognitivas de los individuos, además de que si se lleva a cabo un proceso terapéutico de manera simultánea ayuda a fomentar las habilidades sociales, a reducir patrones de conducta mal adaptadas, conductas de riesgo y disminuir los estigmas relacionados con la terapia. También se dan a conocer las características necesarias para llevar a cabo ambos procesos: un líder entrenado en la salud mental y con habilidades clínicas (psicólogo terapeuta o psiquiatra); un lugar accesible y con el material necesario para el entrenamiento; relacionarse con la historia familiar de los sujetos, su entorno, la escuela y amigos; instructores que cumplan su rol como entrenadores; y ser un modelo de conducta, mientras el líder u otro terapeuta se encarga del proceso terapéutico. Por último, resultaría útil hacer más investigación sobre el tema, debido a que las investigaciones reportadas son pocas y los datos obtenidos por los investigadores aún son limitados.

Palabras clave: artes marciales, terapias psicológicas, psicoterapia

A documentary research was carried out compiling 15 investigations that talked about martial arts and psychotherapy as a whole, highlighting the characteristics they presented and their findings, in order to raise a theoretical basis to standardize the use of martial arts as an alternative therapeutic method. The analysis shows that practicing martial arts promotes the physical, emotional health and cognitive abilities of individuals, in addition to that if a therapeutic

process is carried out simultaneously helps to promote social skills, reduce maladaptive behavior patterns, risk behaviors and reduce stigmas related to therapy. The necessary characteristics to carry out both processes are also disclosed: A leader trained in mental health and with clinical skills (Psychologist therapist or psychiatrist), an accessible place with the necessary material for training, relate to the family history of the subjects, their environment, school and friends, instructors who fulfill their role as coaches and be a role model, while the leader or another therapist is in charge of the therapeutic process. Finally, it would be useful to do more research on the topic, because the reported research is few and the data obtained by the researchers are still limited.

Keywords: martial arts, psychological therapies, psychotherapy

## 1. Introducción

Durante mi tiempo estudiando psicología, muchos de los temas presentados dentro del plan de estudios me parecen fascinantes, pero desde un inicio tenía claro cuál sería mi tema predilecto, ese sería sin lugar a dudas la terapia o psicoterapia. Hay una atracción hacia la labor que realiza un terapeuta que simplemente me causa curiosidad y admiración a partes iguales, no podría decir el porqué de esto, es solo algo que siento. Básicamente sabía el tipo de psicólogo en el que me convertiría, pero antes de ser psicólogo, yo ya era un artista marcial.

Desde mi primera juventud mi corazón se inclinó hacia el camino de las artes marciales, se me vienen a la mente muchas razones por las que esto fue así, pero siendo honestos, lo más probable es que simplemente fueran parte de mí, incluso antes de saberlo. Seguir este camino ha llenado mi vida de retos, desafíos, soportar dolor, superar miedos y muchos otros eventos que han templado mi cuerpo, mente y espíritu. Con todo eso, desarrollé las virtudes y cualidades que un guerrero debe poseer si quiere vivir en esta senda, tales como el honor, el valor, la compasión y la determinación. Es por eso que todo lo que soy y lo que hago, se relaciona con las artes marciales, ahí se encuentra el motivo principal que inspiró realizar este trabajo.

El hecho de ser psicólogo y un artista marcial me llevó a creer que sería posible llevar un proceso terapéutico haciendo uso de las artes marciales como método alternativo. Basándome en mi experiencia personal y en la de otros compañeros con los que he entrenado, suena plausible que el entrenamiento marcial posea cualidades terapéuticas otorgando a quien las practica fortaleza física y emocional, además de desarrollar la resiliencia para afrontar adversidades. Por lo cual, con este trabajo se busca recopilar información con respecto a este tema y conocer cuántas investigaciones se han hecho al respecto.

## 2. Marco teórico

### 2.1. La psicoterapia corporal

Wilhelm Reich, entre los años 1935 y 1940, después de distanciarse de los métodos de la escuela de Freud, realizó las primeras aportaciones clínicas y teóricas de un método terapéutico que integraba las reacciones somáticas que producían los procesos psicológicos. Continuó desarrollando sus propias técnicas y métodos de terapia, basados en los conocimientos que adquirió de la investigación bibliográfica de oriente y occidente, y aplicando su experiencia como terapeuta. Posteriormente su trabajo fue retomado por sus discípulos, entre los que destacan Alexander Lowen, quien desarrolló la Bioenergética, David Boadella con su teoría de la Biosíntesis, además de Ola Rackness y Federico Navarro que escribieron la metodología de la Vegetoterapia.

Estos modelos comparten la hipótesis sobre la posibilidad de acceder a los procesos psicológicos y sus influencias sobre el cuerpo a través de la observación del otro, es decir plantean la posibilidad de hacer un diagnóstico psicológico, en estricto rigor, psicosomático a partir del cuerpo; es más, creen que es posible modificar en parte la dinámica psicológica a partir del trabajo con el cuerpo, pues, al descifrar y organizar ciertas claves y parámetros corporales que se vinculan con estructuras mentales de tipo caracterológico, se estaría en condiciones de intervenir con base en ellos, las estructuras mentales de las personas (Ramírez, 2005).

Hoy en día la psicología corporal posee el reconocimiento de la *European Association Psychotherapy* (EAP), como una rama importante en el conjunto principal de psicoterapias, por

contar con evidencia empírica que la validan científicamente (European Association Psychotherapy, 2019).

### **2.1.1. Breve historia del cuerpo**

Resulta apresurado comenzar a hablar sobre la definición formal que se tiene de la psicología corporal, sin antes mencionar los antecedentes previos a la psicología corporal. Varios filósofos clásicos como Platón y Aristóteles ya habían indagado con anterioridad sobre las funciones del cuerpo y el alma o mente, los elementos que formaban a un ser, desarrollaron teorías respecto su funcionamiento y la relación que tiene con su ambiente. De hecho, hablaron sobre la “formación del cuerpo” pues se consideraba que la robustez corporal era una condición necesaria para seguir el proceso de formación continua, pues en los cuerpos débiles no se gestaban almas heroicas y guerreras (Walker, 1995).

A lo largo de los años en el mundo de la ciencia se ha estudiado al ser humano y los elementos que lo componen. Uno de los paradigmas más famosos y estudiados es el de la relación entre Cuerpo y Mente abordado y nombrado por Aristóteles (302 a. c.) en su tratado *Acerca del alma*, el cual ha sido estudiado a gran profundidad, por las corrientes de visión individualista y complementaria, por disciplinas que se concentran en distintos campos de conocimiento. Las ciencias que estudian el cuerpo serían la Medicina y la Fisiología, mientras que la Mente es abordada por la Psicología y la Neurología.

Con esto dicho, surge una pregunta parecida a la del huevo y la gallina ¿Qué punto de vista se abordó primero? ¿El individualista en el que se estudiaba por separado cada parte del ser y de su ambiente o el de la complementación donde se veía al cuerpo y la mente como un todo?

Probablemente no se pueda llegar a una respuesta, pero es probable que nuestro cuerpo fue lo primero en explorarse, ya que siempre ha causado fascinación e intriga.

Esta afirmación cobra sentido cuando nos damos cuenta de que el cuerpo es aquello que nos conecta con la realidad, lo que nos permite vivir y sentir el mundo a nuestro alrededor, mientras que nuestro cerebro se encarga de interpretar aquello que percibimos por medio de nuestros receptores. Es la máxima expresión de nuestro ser, porque literalmente es eso todo nuestro ser.

La importancia que ha tenido el cuerpo en la historia ha sido muy relevante, en las culturas antiguas como la griega se le edificó un gran culto al cuerpo, pero al desnudo. En la época clásica de Grecia el desnudo no solo era algo estético, sino una expresión de la vida y la mentalidad que ellos tenían, desvelar la verdad sin tapujos ni prejuicios. Según ellos la verdadera vida se alcanzaba cuando la mente y el cuerpo se vuelve uno solo, esto dio origen a la idea de “Mente sana Cuerpo sano” y viceversa. Este tipo de pensamiento también lo compartían varias culturas alrededor del mundo. En la antigua Asia, donde el cuerpo y la mente eran uno solo, donde la salud y el bienestar se conseguían cuando había armonía entre estos dos elementos, mientras que la enfermedad ocurría debido a un desequilibrio ocasionado por causas internas o externas (Solorio, 2017).

A pesar de que esta ideología predominaba, no pasó mucho tiempo para que estos conocimientos fueran opacados por la cultura Romana debido a la conquista y a la expansión de su gran imperio, dando paso al dominio de las religiones judeo-cristianas en las que el cuerpo se vio envuelto por el velo del pecado y la representación de nuestra frágil mortalidad comparada con una divinidad omnipotente y perfecta. Gracias a esto comenzó a desarrollarse una nueva concepción del cuerpo en la cual se distanciaba cada vez más de nosotros,

volviéndose un “vehículo” o recipiente de nuestra mente y alma, como si pudiera volverse algo independiente a nuestro ser. El inicio de esta línea de pensamiento sobre el cuerpo puede remontarse a la era medieval, cuando el cuerpo era considerado como el espacio habitado por el verdadero Yo, como un receptáculo o una prisión donde se encontraba encerrada nuestra alma inmortal. Debido a eso se le relacionó con las concepciones del Diablo o del infierno, es decir la antítesis de nuestra alma divina otorgada por Dios (Walker, 1995).

Pero como la historia nos ha mostrado, todo en la vida es un ciclo, al igual que la concepción del cuerpo. De manera contraria en el Renacimiento el ser humano ocupa el centro del universo como la máxima creación, dándole gran importancia debido al estudio de la anatomía y fisiología del cuerpo humano por medio de las autopsias, las cuales estaban prohibidas por la iglesia. Durante esta época el cuerpo obtiene una mayor expresividad y estudio, debido a lo poco que se había indagado sobre los secretos del mismo (Letts, 1996)

A partir de este momento la cultura europea comienza a hacer preguntas sobre el cuerpo ¿Cómo funciona? ¿Por qué no se había estudiado antes? ¿Cómo percibe?, etc. Con esto el ser humano se da cuenta de que por años ha sentido curiosidad por su cuerpo, pero también siente miedo del mismo, sentimos miedo cuando vemos el interior del cuerpo y aquello que lo conforma la sangre, huesos y músculos sin la piel. Nos da vergüenza estar desnudos frente a otras personas y en algunos casos frente a nosotros mismos. Sentimos amor y odio por nuestro propio ser al desnudo, lo idealizamos o lo satanizamos porque no nos hemos dado a la tarea de conocerlo (Walker, 1995).

La razón para que ello ocurriera, podría ser que la ideología que ha estado dominado a lo largo de las últimas décadas ha sido un paradigma científico, contra poniéndose al anterior que era totalmente religioso. Una visión mecanicista y positivista del mundo y del ser humano,

donde este último es una máquina biológica dividida en mente y cuerpo. Estos enfoques nos otorgaron dentro de la psicología corrientes como la Conductista y el Psicoanálisis que surgieron a finales del siglo XXI donde ambos se enfocan en las respuestas del individuo hacia los estímulos del ambiente y sobre cómo interpretaban aquellos estímulos. No se enfocan como tal en las “sensaciones” de manera somática, sino en las interpretaciones de las mismas y las respuestas adaptativas (Llamas, 2016).

El psicoanálisis trajo consigo la psicoterapia, misma que posteriormente se dividió en tres grandes enfoques: Psicoanalítica, Conductista y Humanista existencial. Cada una con su propia teoría, métodos terapéuticos y forma de concebir al individuo, aunque en términos generales, la psicoterapia es el proceso de investigación y análisis de la realidad de la persona y las causas de su enfermedad, dentro del cual se utilizan herramientas clínicas con la implementación de la alianza terapéutica para que el paciente pueda alcanzar sus objetivos por su cuenta (Serrano, 2011).

Específicamente en el marco de la psicología corporal podemos distinguir dos tipos de terapia: La terapia corporal y la Psicoterapia corporal, con diferencias que los distinguen una de la otra, pero que también comparten similitudes (Araneda, 1997).

1. El cuerpo es uno mismo.
2. El cuerpo tiene un lenguaje propio.
3. El cuerpo es el lugar donde habitan las emociones, el placer y el displacer
4. El cuerpo puede ser habitado con mayor bienestar y gozo de vivir.
5. El cuerpo es una fuente de sabiduría orgánica en sí misma.
6. El cuerpo es la base de la identidad del yo.

7. El cuerpo es un puente hacia la profundidad de la persona.
8. El cuerpo posee una plasticidad que permite cambios, que afectan la personalidad.
9. Existe una relación muy directa entre autoimagen corporal y autoestima,
10. El cuerpo refleja lo psicológico y lo psicológico se manifiesta por el cuerpo.

Es así que la Psicoterapia corporal se entiende como aquella práctica en donde cuerpo y mente se hacen presentes en el espacio terapéutico, sin excluir nunca el uno del otro (Araneda, 1997).

Estas propuestas también trabajan con los diversos contenidos que la mayoría de las psicoterapias considera, esto es: integrar el uso del lenguaje, las fantasías, la asociación libre, la exploración de sueños, la reevaluación de perspectivas cognitivas, recuperación de recuerdos, etc. De igual manera considera aspectos vinculares de confianza, apertura personal y respeto recíproco, y explora temáticas ligadas al self, como la autoestima y el respeto a uno mismo. La contribución específica que hace este modelo radica en comprender los procesos corporales conscientes e inconscientes que pueden subyacer a todas las dimensiones psicológicas recién descritas y en consideración a ello, incluir intervenciones corporales directas. Es decir, busca esclarecer cómo cuerpo y mente se conectan en todo momento (Ramírez, 2005).

### **2.1.2. Aportes de Wilhelm Reich**

Se suele encasillar a la psicología corporal dentro de la corriente Humanista, su precursor fue Wilhelm Reich, discípulo de Freud, así que técnicamente su origen proviene del

psicoanálisis. No por nada se utilizan técnicas de análisis del inconsciente, asociación libre y el espacio transferencial dentro de la psicoterapia corporal.

Así Wilhelm Reich es considerado el padre de la psicología corporal, pues creó las bases de esta rama de la psicoterapia, mismas que siguen los posteriores enfoques de este tipo de terapia. Su principal postulado es la noción de identidad funcional del cuerpo y la mente. Esta noción significa que todo fenómeno humano tiene una doble cara. Un ejemplo de ello es la forma cómo trastornos físicos, infecciones virales o incluso períodos premenstruales, pueden alterar estados cognitivos y emocionales (Ramírez, 2005).

Reich postuló lo anterior al descubrir la relación que existía entre las emociones reprimidas y las tensiones del cuerpo llamándolas “corazas”. Estas tensiones tienen las mismas funciones que los mecanismos de defensa del psicoanálisis, protegiendo al ser de los estímulos externos e internos. Da un nuevo significado a la energía sexual, otorgándole el nombre de “orgónica” la cual fluye por el ser, permitiéndole la capacidad de expresar placer, el displacer, sentir mejor las experiencias haciendo más sano y libre al individuo de manera emocional, física y mental (Reich, 1930/2000).

Este principio no tiene que ver con la psicologización del cuerpo y sus acciones, muy común en ciertas líneas de la psicología, y en especial en el psicoanálisis de principios del siglo XX pues como explica Reich (1949/1997) “no se trata de transferir el concepto fisiológico al dominio psíquico, no se trata de una analogía, sino de una verdadera identidad, la identidad de las funciones psíquica y somática” (p.348).

En pocas palabras, la psicoterapia corporal ayuda a la persona a darle una mejor perspectiva a sus problemas observando su origen e implicaciones inconscientes. Además de

reconocer que todo lo que le ocurre se ve reflejado en su cuerpo, lo que afecta su bienestar y la forma de relacionarse con su entorno. Sin embargo, en la psicoterapia corporal reichiana y neoreichiana se piensa que no es positivo para todos y en cualquier momento puede ocurrir una descarga de emociones fuertemente reprimidas a través del descorazonamiento; que es la eliminación de las tensiones del cuerpo a través de masajes, ni la facilitación de la regresión a estados emocionales arcaicos, en otras palabras, la capacidad de generar sentimientos que faciliten pensamientos y/o experiencias pasadas (Yoffe & Norma, 1996).

Sin embargo, no todas las ramificaciones de la psicología corporal se basan en las teorías de Reich, hay modelos que son considerados psicoterapia corporal por la inclusión que hacen del cuerpo en el espacio terapéutico, pero que no trabajan desde la mirada reichiana. La Terapia Primal de A. Janov, el psicodrama de Moreno, previo a la obra de Reich, e incluso el trabajo corporal que hace S. Grof dentro de su perspectiva transpersonal, son algunos de los modelos que se incluyen dentro de las diversas clasificaciones que se hacen de esta rama de la psicoterapia, pero que poco tienen que ver con el legado de Reich (Ramírez, 2005).

### **2.1.3. Aportes de Alexander Lowen**

Ahora, volviendo con los discípulos de Reich y quienes continuaron con su trabajo Alexander Lowen siguió las enseñanzas de su maestro creando la Bioenergética. Él se interesó en el estudio de la personalidad de un sujeto en función de los procesos energéticos de su cuerpo, efecto que ocasionan las inscripciones culturales en el cuerpo mismo. El análisis bioenergético es un método psicoterapéutico con orígenes cercanos al psicoanálisis, donde además de tener en cuenta las fantasías, los sueños y pensamientos, como manifestaciones del inconsciente, también hace énfasis en la expresión corporal del paciente, estableciendo una unidad indivisible entre estos aspectos. Ve al paciente como un todo (Lowen, 1977).

En la bioenergética se analiza la problemática del paciente observando la forma en la que se expresa a través de su cuerpo, la forma de moverse, la postura y la comodidad que siente con el mismo. La forma en la que se busca abordar la problemática es mediante la liberación de la tensión muscular crónica, ocasionada por experiencias pasadas o hábitos que reflejan su estado emocional interno.

Podemos considerar de suma utilidad el análisis bioenergético, en tanto psicoterapia corporal, en el tratamiento de trastornos neuróticos y psicosomáticos. Aborda desde su práctica conceptos como el uso del lenguaje corporal, unido a la expresión verbal, las conductas desarrolladas y su manifestación corporal. A su vez, fomenta las virtudes de sentirse a gusto con la apariencia física, lo beneficioso de la experiencia de hacer ejercicio, la interacción física, pues permiten tener una mejor conciencia corporal, permitiendo el acceso a las zonas más tensas de nuestra anatomía. (Lowen, 1977).

Para Reich (1930) y Lowen (1977) los problemas emocionales y los físicos son resultantes de una discordancia entre los impulsos internos y las demandas del entorno. Las consecuencias de los conflictos que ocurren durante la confrontación de estas dos fuerzas, a menudo, tienen un impacto en el mundo psíquico y físico de un individuo, viéndose éste de algún modo, forzado a adaptarse a las demandas de su medio, para así evitar ser rechazado, pero entrando en conflicto con su identidad y sentido de individualidad..

A su vez lo instintivo y el cuerpo como entidad viva, se encontraría en contraposición con dichas normas, como consecuencia de los impulsos de base (impulso sexual, impulso agresivo) reprimidos en el inconsciente (Reich, 1949/1997).

Sin embargo, algo que los diferenciaba era que Lowen no compartía la idea de la satisfacción inmediata a través del orgasmo y creía que el ser humano podía postergar la satisfacción inmediata por un placer mayor (Lowen, 1977)

A través del análisis bioenergético se pretende otorgar flexibilidad en el comportamiento, el mundo emocional y la corporalidad del paciente, de manera que le permitan lograr sus objetivos y deseos de manera más controlada de forma en que evite estar conflictuado con su mundo externo. Esto se logra por medio de la reflexión sobre el origen y el propósito de los impulsos que influyen en la conducta del paciente, lo cual puede ser visto como un viaje de autodescubrimiento. (Lowen, 1977).

#### **2.1.4 Aportes de Federico Navarro**

Las teorías de Reich continuaron posteriores a Lowen. Posteriores a su trabajo aparecen fundamentalmente dos vertientes: la postreichiana y la neoreichiana. La primera continúa la misma línea de trabajo desarrollada por Reich y entre sus exponentes encontramos a Ola

Raknes, en Noruega, con la Vegetoterapia Caracteroanalítica y a Federico Navarro, en Italia, quienes se enfocan más en el aspecto clínico y no tanto en el social como lo hacía Reich (Sosa, 2016).

Ola Raknes fue el discípulo de Reich, quien debía de desarrollar la metodología de la Vegetoterapia, pero debido al trabajo que realizaba en la investigación biofísica orgónomica y prevención en niños, la tarea fue encargada a su discípulo Federico Navarro, un neuropsiquiatra y neuropsicólogo, lo cual le permitió darle bases neuro-psico-fisiológicas, puesto que Reich no dejó por escrito el método específico para llevar a cabo la vegetoterapia, estableciendo solo los principios básicos y algunos casos clínicos como base teórica (Navarro, 1993).

En el método antes mencionado (Navarro, 1993), se parte de una salud biopsicosocial, y no se busca la cura inmediata del síntoma, sino la recuperación de la capacidad orgástica. Tal recuperación requiere de la disipación de la coraza, lo cual permite la capacidad de autorregulación y la activación emocional, respetando los procesos biológicos del cuerpo pues parte de lo que se ha perdido es la noción de la realidad social, ligada al cuerpo y los deseos de este mismo, buscando adecuarse al ritmo del exterior, en lugar del propio, influenciado por los cánones sociales dominantes y por la búsqueda de poder.

Dentro de esta perspectiva, se busca disipar la represión que el ser humano se auto impone para encajar en la sociedad, pero esto limita la expresividad, lo que posteriormente generará un malestar o una neurosis, aquí la solución al problema es volver a tener una perspectiva individualista, en la que se ve por las necesidades propias y no en función de lo que esperen los demás.

Esto va relacionado con el postulado de que el “Yo” es nuestro cuerpo y no se puede llegar a un nivel de autonomía, sin antes encontrarse y reapropiarse del cuerpo. El método para lograr esto es a través de un cambio en el modo de relacionarse y su valoración del mundo por una visión y una capacidad de sentir natural, que supone un cambio de un “estar con” a un “estar para” (Navarro, 1993).

Navarro, (1993, p. 58) aclara que:

La vegetoterapia caracterológico-analítica no está fijada solo al espacio terapéutico, sino que pone los medios para la prevención de la psicopatología destacando el aspecto dialéctico de las relaciones humanas. Este aspecto es lo que la diferencia de las otras terapias psicocorporales, reichianas o no reichianas, en el que las tensiones musculares son interpretadas a través de las respuestas fisiológicas del sistema nervioso simpático, el cual es el responsable de las funciones de huir o pelear en situaciones de peligro o por experiencias emocionales dolorosas. Así la vegetoterapia busca curar al paciente a través de “particulares” intervenciones corporales o *actings* que provocan reacciones neurovegetativas emocionales y musculares capaces de reestructurar una sana psicoafectividad.

Dentro de la psicología corporal, también se hace un énfasis en la energía, la cual circula a través de los seres vivos para su correcto funcionamiento, que obtenemos a través de la alimentación y cuyo uso logramos optimizar con la activación física. Pero desde la psicoterapia corporal, la energía puede sufrir un bloqueo o estancamiento debido a las insatisfacciones de los deseos o pulsiones libidinales del Ello. Un estancamiento de la energía produce un desequilibrio en el sistema y ocasiona los malestares, ya sean físicos y/o emocionales, idea

que proviene de la medicina oriental en la que se busca que la energía vuelva a fluir de manera adecuada en el cuerpo (Lowen, 1977; Navarro, 1993)

Reich (1949/1997) divide al cuerpo humano en 7 segmentos principales por donde circula la energía:

Segmento I: Ojos, nariz (Incluye cabeza).

Segmento II: Boca.

Segmento III: Cuello.

Segmento IV: Tórax (Incluye brazos).

Segmento V: Diafragma.

Segmento VI: Abdomen.

Segmento VII: Pelvis (Incluye piernas).

Cuando la energía es bloqueada en alguno o varios de estos segmentos, dificulta el realizar un contacto adecuado con nosotros mismos y con nuestro ambiente; lo cual es el objetivo de la psicoterapia corporal, por lo que resulta indispensable desbloquear estos puntos y volver a poner en circulación la energía del sistema, para finalmente alcanzar un estado de bienestar y de equilibrio (Navarro, 1993).

### **2.1.5 Integración sensorial y su relación con la psicología corporal**

Como se mencionó con anterioridad, no todas las corrientes de la psicoterapia corporal se han desarrollado bajo la influencia de Reich, una de las técnicas más actuales, desarrollada bajo la corriente de la terapia ocupacional, es la integración sensorial.

El sitio oficial del Instituto de Terapia Ocupacional (Instituto de Terapia Ocupacional, 2019) describe la integración sensorial como un proceso neurológico que permite a una persona recibir, procesar y organizar las sensaciones provenientes del propio cuerpo y del medio ambiente. Es un proceso indispensable para la adquisición de habilidades complejas como escribir, dibujar, aprender y comunicarse efectivamente.

Sin embargo, se aclara que la técnica se aplica en niños y niñas mayores de los seis meses de edad que presentan los siguientes problemas:

- Dificultad para mantener la atención en una tarea
- Híper o hiposensibilidad al estímulo sensorial de diferentes canales: auditivo, táctil, gustativo, vestibular y propioceptivo
- Problemas de comportamiento
- Retrasos en el habla y el lenguaje
- Dificultades en la socialización e interacción
- Problemas de coordinación y organización motora
- Problemas de aprendizaje
- Dificultad para terminar trabajos en la escuela
- Dificultad para iniciar el juego o tareas escolares

- Problemas relacionados con la alimentación

Frecuentemente estas dificultades son tratadas como problemas aislados, sin reconocer que la causa se origina en fallas en el procesamiento sensorial. Por ello, es muy importante identificar si las conductas que está presentando el paciente tienen como base un problema de integración sensorial, también conocido como procesamiento sensorial. Esto permite darle al niño el tratamiento terapéutico apropiado con el fin de identificar las áreas de integración sensorial que se encuentran comprometidas y dar el tratamiento necesario para lograr un mejor procesamiento de la información sensorial y una mejor organización de sus respuestas adaptativas y con ello, mejorar la capacidad del niño para estudiar, jugar, cuidarse a sí mismo, relacionarse, y participar en actividades sociales. (ITO, 2019, sección sin número de página).

A pesar de que la integración sensorial está enfocada a menores de edad, los procesos en los que se especializa son muy importantes dentro de cualquier rama de la psicoterapia corporal. Mientras que las teorías y métodos terapéuticos de Reich y sus discípulos se enfocan en el desbloqueo de la energía para que fluya a través del cuerpo, lo que lleva a un mejor control y comprensión de las emociones, sentimientos y sus efectos sobre el cuerpo de manera somatizada y viceversa, la integración sensorial, tiene una visión que va más enfocada al correcto funcionamiento de los sistemas sensoriomotores, que ayudan al correcto desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y sociales.

Groh & Krieger. (2015) hablan sobre cómo el movimiento está fuertemente relacionado con las sensaciones y su correcta interpretación, lo que a su vez moldea la conducta. Por lo que el correcto desarrollo y funcionamiento de un sistema sensoriomotor es indispensable para alcanzar un estado óptimo de bienestar, no solo físico, sino también emocional, ya que como lo menciona Esquivel. et al. (2007) las emociones se desarrollan junto a los procesos cognitivos y

ambos lo hacen por medio de la interacción con el ambiente, es decir, conforme a la interpretación y la integración de sensaciones que lleguen a experimentar los niños y niñas.

## **2.2. Definición de Psicoterapia**

La página oficial de la *Asociación Americana de Psicología* (American Psychological Association, 2019. párr. 3-4) define a la psicoterapia como:

Un tratamiento de colaboración basado en la relación entre una persona y el psicólogo. Como su base fundamental es el diálogo, proporciona un ambiente de apoyo que le permite hablar abiertamente con alguien objetivo, neutral e imparcial. Usted y el psicólogo trabajarán juntos para identificar y cambiar los patrones de pensamiento y comportamiento que le impiden sentirse bien.

Al concluir el tratamiento, no solo habrá resuelto el problema que le trajo a la consulta, sino que, además, habrá aprendido nuevas destrezas para enfrentar con mayor efectividad cualquier desafío que pueda surgir en el futuro.

También menciona las principales razones por las que las personas deciden consultar a un psicólogo y/o asistir a una psicoterapia, tales como, tener sentimientos de ansiedad, depresión o enojo prolongados. Otras personas acuden por problemas a corto plazo para los que necesitan ayuda. Por ejemplo, un divorcio, la partida de los hijos, sentirse abrumado por un nuevo empleo o estar en duelo por la muerte de un familiar.

La APA (2019) da una lista de síntomas que indican que alguien podría necesitar un proceso terapéutico:

- Tener un sentimiento abrumador y prolongado de desamparo y tristeza.
- Sentir que sus problemas no se solucionan a pesar de sus esfuerzos y de la ayuda de familiares y amigos.
- Tener dificultad para concentrarse en las tareas de su empleo o realizar otras actividades cotidianas.
- Prepararse excesivamente, esperar lo peor o estar constantemente nervioso.
- Acciones, como beber alcohol exageradamente, consumir drogas o ser agresivo.

### **2.3 Las Artes Marciales**

Esto podría ser una explicación general de lo que es la psicología corporal y de otros enfoques terapéuticos que siguen un enfoque en donde se integran el cuerpo y la mente, pero ahora podemos comenzar a abordar. Las artes marciales, constituyen una práctica en la que también se integran los elementos antes mencionados, dentro de su epistemología y ontología.

Resulta complicado definir las artes marciales, pareciera que basta con decir que las artes marciales son cualquier disciplina que involucra las técnicas de combate y entrenamiento enfocado al mismo, pero en esta definición también entrarían los sistemas de combate y/o de defensa personal que no son necesariamente artes marciales. Incluso si intentamos abordarlo por partes surgen interrogantes: ¿Qué es lo que vuelve “Arte” a las artes marciales? ¿Cómo diferenciarlas de los sistemas de combate o de defensa personal?

Todo arte es un reflejo de la realidad que puede variar según el tiempo y el lugar, del observador y de quien lo crea. Las artes marciales son similares, la cantidad de estilos y escuelas que se han desarrollado a lo largo de los siglos surgieron a partir de una necesidad, se adaptaron a su entorno y si llegaban a emigrar a otras regiones, evolucionaban para no desaparecer en los anales de la historia. Cada artista marcial desarrolla su estilo con base en el

que le han enseñado, adaptándolo a su propio ser según sus experiencias y habilidades propias, por lo que no sería exageración afirmar que existen tantos tipos de artes marciales como artistas marciales.

Así que antes de intentar definir a las artes marciales se mencionan algunas características que comparten la mayoría de ellas:

- **Técnicas de combate:** Es una de las principales características de cualquier arte marcial, independientemente de la efectividad de cualquier sistema, las artes marciales se enfocan en gran medida en la forma correcta de enfrentarse a uno o varios oponentes haciendo uso de técnicas de cuerpo a cuerpo, el uso de armas blancas y recientemente el uso de armas de fuego.
- **Poseen un sistema filosófico:** Las artes marciales cuentan con sistemas ontológicos y epistemológicos. Dependiendo de su enfoque, tradición y valores cambia su forma de obtener conocimiento, fuerza y de aprendizaje de las técnicas, al igual que su concepción del ser y el objetivo que debe alcanzar, además de las reglas, principios y valores que son inherentes a cualquier arte marcial.
- **Expresan el contenido emocional del ser.** El cuerpo es nuestro ser completo y todo lo que somos y sentimos; se expresa a través del mismo, por lo que cada técnica y forma de las artes marciales es una creación y expresión de todo nuestro ser.

**Tabla 1**

*Diferencias entre las Artes marciales, Defensa personal y Sistemas de combate.*

<b>Artes Marciales</b>	<b>Defensa personal</b>	<b>Sistemas de combate</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistemas filosóficos</li> <li>• Acondicionamiento físico, mental y espiritual</li> <li>• Enseña valores</li> <li>• Deportes de contacto: Boxeo, Karate, Judo, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicas para la auto protección</li> <li>• Busca defenderse, igualar y superar al agresor</li> <li>• Utiliza las técnicas más efectivas de varias artes marciales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicas enfocadas en la sumisión y/o eliminación del enemigo</li> <li>• Utilizados por fuerzas militares y agencias de seguridad.</li> <li>• Los sistemas más famosos son Kravmaga y Systema.</li> </ul>

Existen muchos maestros expertos en las artes marciales, cada uno ha pasado años perfeccionando su estilo y algunos se han tomado la libertad de plasmar sus conocimientos en libros y manuales, pero la mayoría se concentra en dar instrucciones sobre cómo realizar correctamente sus técnicas o sobre métodos de entrenamiento. Pocos son los autores que abordan y/o analizan las artes marciales de manera sistemática o como un sistema filosófico.

Así, también existen autores clásicos que dejaron un gran conocimiento acerca de las artes marciales. Los principales autores que brindan las bases para definir a las artes marciales son Miyamoto Musashi, Bruce Lee y Taisen Deshimaru.

El primero de ellos fue un samurái del siglo XVI que vivió en una de las épocas más conflictivas y bélicas de Japón, se rumoraba que él jamás perdió ningún duelo en su vida y es considerado hasta la fecha como el guerrero más grande de toda la historia. Antes de su muerte, plasmó todos sus conocimientos en un tratado sobre la ciencia de las artes marciales titulado "*El Libro de los 5 anillos*", el cual encabeza cualquier bibliografía sobre Kendo, y resulta único entre la literatura sobre artes marciales, pues trata sobre la estrategia de la guerra a gran escala exactamente de la misma forma que el combate individual. Usando las palabras del propio Musashi: "*es una guía para aquellos que desean aprender acerca de la estrategia*" (Musashi, 1602/2004).

Bruce Lee fue un actor y artista marcial reconocido por todo el mundo, nacido en Estados Unidos pero criado en China comenzó a aprender artes marciales desde temprana edad con el Maestro Ip man, uno de los grandes maestros del Wing chun. Bruce Lee perfeccionó su estilo de combate y lo implementó con sus estudios en filosofía creando su propio estilo de combate llamado "Jeet kune do", y también escribió un libro que explica tanto la filosofía de su estilo, como las técnicas que en este se utilizan.

Taisen Deshimaru fue un Maestro Zen que, a pesar de no ser un artista marcial, realizó aportaciones a las Artes Marciales relacionándolas con el Zen, debido a la crianza de su abuelo, quien fue un samurái, que le inculcó los principios del *Bushido*, los cuales regían la vida de un guerrero.

Estos autores pasaron perfeccionando sus conocimientos y refinándolos para ser lo más eficientes, basados en estudios, reflexión, entrenamiento y numerosos combates donde se ponía en riesgo su vida, lo cual, era la forma más eficiente de comprobar sus técnicas. Pero no eran solo guerreros entrenados para el combate, también estudiaron otras artes y se formaban como estudiosos en otras disciplinas artísticas y académicas, debido a que un artista marcial debe cultivar tanto su mente como su cuerpo, ya que ambos conforman nuestro ser, es un principio universal en cualquier arte marcial.

### **2. 3. 1. Aportaciones de Miyamoto Musashi**

Comenzando por Miyamoto Musashi (1602/2004) en el libro de la tierra se refiere a las artes marciales como “Ciencias” debido a que, en la antigüedad, los maestros de dichas artes eran elegidos por los dioses, ya que era un privilegio reservado para miembros de familias reales y de samuráis oficiales que estaban bajo el servicio de algún señor feudal, aunque en un principio se reconoció como artista marcial solo a los esgrimistas. Pero Musashi (1602/2004) afirma que un artista o artesano es más que un hombre que blande una espada, pues debe tener dominio y conocimientos elevados de las técnicas y de sus herramientas, ya que, no solo son un medio para lograr una ganancia u obtener un beneficio, sino, que el perfeccionamiento de tu arte es la vía correcta, aquello que traerá el bienestar al ser.

En el libro de la tierra enlista las características que un individuo debe poseer para aprender las artes marciales:

- *El estudio y conocimiento de su ciencia, es decir, el entrenamiento para aprender las técnicas y la reflexión de los conocimientos que deben ser perfeccionados y cuales deben ser desechados.*

- El ritmo correcto a la situación: El ritmo penetra todo. Para aprender los ritmos que demandan las distintas técnicas de las artes marciales hay que practicar y practicar, conocer y sentir la armonía del momento.
- Discernir lo que es verdadero y justo.
- Familiarizarse con los distintos caminos: Conocer lo que está más allá de tu arte e incorporar aquello que te beneficie.
- Evaluar las consecuencias beneficiosas y perjudiciales de cada objeto, de cada acción.
- Intentar ser lo más objetivo posible en nuestros juicios.
- Tratar de apreciar lo que está oculto. Cuidar y prestar atención a los detalles (Musashi, 1602/2004, p. 12).

Afirma lo siguiente sobre estos principios:

Estos mismos principios de la ciencia marcial pueden ser aplicados a otros ámbitos más vastos. Así estaremos en condiciones de conseguir la fidelidad de las personas correctas, de congregar la mayor cantidad de seguidores, de mostrar una conducta personal intachable, de ejercer un buen gobierno, de proteger a las capas más humildes del pueblo, de ajustarnos con sabiduría a leyes y costumbres. En cualquier empresa que nos involucremos, podemos servirnos de la ciencia de las artes marciales para evitar nuestra derrota en la confrontación con los demás, también para saber el modo de ayudarnos a nosotros mismos e incrementar nuestro honor y poder (Musashi, 1602/2004, p. 11).

Las artes marciales son una ciencia en la cual se integran conocimientos, técnicas y herramientas que nos permiten alcanzar nuestros objetivos a voluntad y en cualquier situación, esto se consigue mediante la práctica y el estudio de nuestro arte, nuestro entorno y nuestro ser. Dándole mucha importancia al conocimiento: *“El conocimiento de muchas cosas impedirá*

*que seamos engañados. Podremos considerarnos expertos en el arte de las ciencias marciales solo cuando la gente ya no pueda engañarnos” (Musashi, 1602/2004, p. 13).*

Pero el objetivo máximo de maestría de las artes marciales, dentro de su escuela se encuentra en el “Vacío”, Musashi usa mucho este término:

Cuando se habla de "vacío" se habla de algo que resulta imposible de definir. Es el dominio de un principio que nos permite olvidarnos de ese principio. Nos movemos entonces con una espontaneidad absoluta, sumergidos en el ritmo de la situación. Actuamos sin pensar y sin error alguno. Este es el Camino del Vacío (Musashi, 1602/2004,p. 39).

Es un término complejo y simple a la vez, el vacío se refiere a la ausencia de emociones, sentimientos, pensamientos y acciones innecesarias, es similar al término “*Mushin*” del Ninjutsu (arte marcial usada por los ninjas) que significa *No mente*. Tiene mucho que ver con la importancia del conocimiento, ya que cuando conoces todo sobre cualquier tema o sobre un objeto, sabes lo que no es parte del mismo, por lo tanto, si lo conoces todo, sabes lo que es la nada. A su vez, al no tener un juicio o ideas preestablecidas, se es capaz de adaptarse a cualquier situación y responder de manera adecuada. Musashi.(1602/2004) hizo alusión a esto con una frase en uno de sus duelos: “*¿Mi estilo?... Haz lo que quieras y como quieras. Yo te venceré, ese es mi estilo” (p. 28).*

Como se mencionó anteriormente, las artes marciales son un reflejo de la realidad y Musashi plasmó sus conocimientos como una persona que vivió en un periodo de guerra, momento en el que nacen las artes marciales por necesidad, por lo que podríamos afirmar que su definición posee gran validez. Sin embargo, los tiempos cambian y al estar en una época donde las guerras tienen otras características, es necesario abordar una perspectiva más reciente.

### 2. 3. 2. Aportaciones de Bruce Lee

Bruce Lee desarrolló el *Jeet kune do* gracias a la combinación de las técnicas más efectivas de distintas artes marciales como lo fueron el Wing chun, Muay thai, Judo, Boxeo, Esgrima, etc. Su enfoque era minimalista, es decir, buscaba la forma más efectiva y sencilla de ganar una pelea, si él podía terminar el combate en un movimiento, lo haría, en su estilo no eran penalizados o mal vistos los golpes bajos o los “trucos sucios”, ya que él se preparaba para las peleas callejeras, donde un peleador es capaz de usar todo su potencial. Pero con esa descripción se le podría confundir con un simple pendenciero, sin embargo, esto no era así, sus conocimientos marciales se comparaban con sus conocimientos filosóficos, tanto de corrientes orientales como occidentales, los cuales sirvieron como base para su propia filosofía.

Todo este conjunto de conocimientos los plasmó en su libro “El tao del Jeet kune do”. En este libro escribe lo siguiente sobre las artes marciales:

Las artes marciales están basadas en el entendimiento, el duro trabajo y la comprensión total de la destreza. Es fácil el uso de la fuerza y el entrenamiento de la potencia, pero la comprensión total de toda la destreza de las artes marciales es difícil de conseguir. Para comprenderlo hay que estudiar todos los movimientos naturales en los seres vivos. Naturalmente, puedes comprender las artes marciales de los demás. Se puede estudiar la medida del tiempo y las debilidades. Tan solo con el conocimiento de estos dos elementos se adquiere la capacidad de derribar bastante fácil (Lee, 1975, p. 3).

También habla sobre el cómo las artes marciales son un medio de expresión:

El propósito del arte es proyectar una visión interna en el mundo, manifestar en una creación estética las experiencias personales y más profundamente psíquicas del ser humano. El arte está para permitir aquellas experiencias, ser inteligibles y reconocidas generalmente dentro del marco total de un mundo ideal. (Lee, 1975, p. 10).

El estudio de los movimientos naturales hace referencia al autoconocimiento, los seres humanos tenemos habilidades y capacidades diferentes, por lo que si un instructor te enseña a golpear, podrás aprender la técnica, pero quizá no sea la más adecuada para ti, debes conocer tu cuerpo y adaptar ese golpe a tus propias capacidades para que así se vuelva tu propia técnica, es por eso que la técnica se vuelve tan importante en las artes marciales, tanto aprender como desaprender y adaptarla a tu propio estilo.

Hace un hincapié sobre la técnica como el corazón de las artes marciales:

Para comprender las técnicas hay que aprender que contienen una gran cantidad de movimiento condensado. Esto puede parecernos muy pesado. Cuando se comienza a aprender se encuentra que es muy incómodo para uno. Esto sucede porque una buena técnica incluye cambios rápidos, gran variedad y velocidad. Puede constituir un sistema de opuestos muy parecidos al concepto de Dios y del Diablo.

En la velocidad de los sucesos, ¿qué se debe tener realmente en cuenta? ¿Cambian de lugar a la velocidad del rayo? Los chinos así lo creen. Poner el corazón de las artes marciales en tu propio corazón y tenerlo como una parte tuya significa una comprensión total y el uso de un estilo libre. Cuando se logre esto sabrás que no existen límites. (Lee, 1975, p. 2).

La técnica es importante para llevar a cabo el arte, ya que el dominio de la misma es el sinónimo del conocimiento de lo que se crea y quien lo crea. Para esto, expone los lineamientos que un individuo debe cumplir para volverse un artista marcial:

1. Punto de vista correcto (comprensión): Hay que ver claramente lo que está equivocado.
2. Propósito correcto (aspiración): Decide curarte. (Llo “correcto” significa lo “adecuado”).
3. Lenguaje correcto: Habla como te propones al ser curado.
4. Conducta correcta: Tienes que actuar.
5. Vocación correcta: Tu sustento no debe entrar en conflicto con tu terapia.
6. Esfuerzo correcto: La terapia debe seguir adelante a «la velocidad de crucero», la velocidad crítica que puede mantenerse.
7. Conciencia correcta (control mental): Debes sentirla y pensar sobre ella incesantemente.
8. Concentración correcta (meditación): Aprende a contemplar con la mente profunda.  
(Lee, 1975, p. 10).

Estos ocho puntos, tomados del budismo, son la vía que nos lleva al objetivo primordial de las artes marciales que es alcanzar la libertad, el no tener límites o como él lo llama “No tener forma”. Como Lee (1975) lo menciona, los estilos son una forma de limitarse dentro de una forma y la forma esclaviza la creatividad y nos vuelve rígidos. Lo cual va en contra de las artes marciales y los combates, ya que son eventos en los cuales nunca se sabe que es lo que va a

pasar y puede ocurrir cualquier cosa. De ahí viene el significado de su frase “*Sé cómo el agua*”, el agua puede asumir cualquier forma y a la vez no posee una propia, es una sustancia suave, pero puede partir rocas.

Por todo lo anterior, la definición de artes marciales basándonos en los principios que expone (Lee, 1975) es que son sistemas filosóficos que buscan la liberación del ser, tanto en su forma de actuar como de pensar. Todo esto mediante el autoconocimiento, el entrenamiento, el refinamiento constante de la técnica y la búsqueda de métodos más eficaces; que cumplen la función de autorrealización y de expresión.

### **2. 3. 3. Aportaciones de Taisen Deshimaru**

Taisen Deshimaru (1993) un monje Zen que aborda la práctica marcial desde el Zen, habla sobre cómo el ser humano utiliza las artes marciales como una forma de superar sus limitaciones naturales a través de la práctica y perfeccionamiento de la técnica. Esto proporciona fuerza física y mental, además de un profundo conocimiento de la existencia y del ser, cuyo principal objetivo es el de encontrar la paz y el dominio del propio ser.

Menciona a la práctica del *Budo* como la vía marcial. El Budo es la práctica antigua de todas las artes marciales tradicionales japonesas, las cuales tenía que aprender un samurái para volverse un verdadero guerrero. Lo que proporcionaba un entendimiento tanto interno como externo y un equilibrio entre mente y cuerpo, lo que permitía dar a conocer la verdadera naturaleza del mundo y de uno mismo (Deshimaru, 1993).

Sin embargo, a diferencia de Musashi y de Lee, Deshimaru no posee una visión individualista, sino que habla de una interdependencia en la que la empatía con la sociedad es primordial para alcanzar un estado óptimo.

El también habla sobre los principios básicos que un artista marcial debe seguir, para esto cita el código del *Bushido*, la Vía del samurái. Se puede resumir esta Vía en siete puntos esenciales:

1. Gi: la decisión justa en la ecuanimidad, la actitud justa, la verdad. Cuando debemos morir, debemos morir.
2. Yu: la bravura teñida de heroísmo.
3. Jin: el amor universal, la benevolencia hacia la humanidad.
4. Rei: el comportamiento justo, que es un punto fundamental.
5. Makoto: la sinceridad total.
6. Melyo: el honor y la gloria.
7. Chugi: la devoción, la lealtad. (Deshimaru 1993, p. 9).

La vía del samurái es imperativa y absoluta. La práctica, al venir del cuerpo a través del inconsciente, es fundamental en ella. No obstante, carecía de flexibilidad debido al estricto régimen al que se encontraban sometidos los samuráis, pero, formaba guerreros cuya valía y desempeño como individuos disciplinados era digno de respetar.

Ahora que conocemos lo que los autores escribieron sobre las artes marciales, resaltamos los siguientes puntos en los que coinciden:

- Las artes marciales son un sistema diseñado para alcanzar nuestros objetivos y liberarnos de nuestros límites, lo cual requiere de práctica, estudio y reflexión para lograr su comprensión.

- El conocimiento es vital para la práctica marcial, ya que es lo que nos guiará, nos permitirá tomar las mejores decisiones, además de darnos la habilidad de saber lo que es lo verdadero.
- La práctica es fundamental, puesto que, un entrenamiento y refinamiento constante permite volverse un mejor artista, dominando las técnicas y herramientas que son enseñadas.
- Hacer lo correcto, aunque no en un sentido ético o moral, sino que se refiere a hacer lo “adecuado” en cada situación, ya que cada momento de la vida es distinto y se requieren distintas acciones.
- Las artes marciales y los combates están vivos, por lo tanto, experimentan cambios que requieren que el individuo se adapte a ellos, por lo que resulta indispensable poseer la habilidad de adaptación.
- Hace referencia a “la nada”, ya sea con la “No forma” o el “Vacío” pero ambos apuntan a lo mismo, la ausencia de emociones, pensamientos y acciones innecesarias, lo que puede lograrse al olvidar todo lo que sabes o conocerlo todo, lo que podría sonar contradictorio, pero en realidad son términos que se complementan. La nada es la prueba de que has dominado y conocido por completo tu propio ser, ya que se ha liberado de los límites.

#### **2. 4. Similitudes entre la psicología y las artes marciales**

Con todo lo anterior podemos dejar en claro las características, las funciones y los objetivos de las artes marciales, lo que nos permite establecer similitudes en la epistemología, ontología y objetivos de las artes marciales y la psicología corporal:

- Fomentan la salud. Un estado de bienestar total es indispensable para el correcto funcionamiento del organismo por lo que hay un gran interés en que el individuo se sienta bien consigo mismo y con su entorno, un bienestar mental, social y físico.
- Cuerpo y mente como uno solo. Un Individuo está formado tanto su cuerpo como su mente en donde ambos se complementan, ningún estímulo se limitará a ser percibido por solo una parte al igual que las respuestas que dé con base al mismo estímulo. Ambas disciplinas abordan el estudio de todos los elementos que integran a un ser humano.
- La energía. La energía es necesaria para un estado óptimo de salud, la obtiene a través de la nutrición y el descanso, también es capaz de mejorar el uso de la misma a través del entrenamiento físico. Pero si el flujo de la energía sufre alguna alteración y/o estancamiento trae consecuencias al desempeño y a la salud. Por lo que se busca enseñar métodos que ayuden al control y regulación de la energía.
- Desarrollo de habilidades y competencias. El conocimiento de uno mismo a través de la exploración del propio ser nos permite aprender sobre nuestras fortalezas, debilidades y herramientas, además nos brinda la información necesaria para controlar nuestros impulsos para obtener mayores beneficios. También nos ayuda a desarrollar las habilidades que nos permitan adaptarnos de manera satisfactoria a nuestro entorno y a las situaciones que puedan presentarse. También pueden ser desarrolladas a través de la superación de los retos y dificultades que se presenten a lo largo de nuestra vida.
- Autoconocimiento y reflexión. En ambas disciplinas se nos plantean muchas oportunidades para conocernos y analizar nuestros hábitos y conductas para así evaluarlos, y si es necesario, también poder cambiarlos y mejorarlos.

## **2. 5 Riesgos en la práctica de las artes marciales**

Durante la práctica de las artes marciales las lesiones se encuentran implícitas durante el entrenamiento, estas pueden llegar a ser menores como moretones y rasguños, los cuales requieren de atenciones médicas menores, pero también pueden llegar a ser lesiones graves que como lo son las fracturas, contusiones, daño cerebral, etc. García, (2014) realizó un estudio descriptivo longitudinal sobre las lesiones en las disciplinas de judo, karate y wushu, entrevistando a 150 practicantes de cada disciplina sobre las lesiones sufridas durante su entrenamiento en un lapso de cinco años. Sus resultados muestran que el 56% de judokas sufrieron lesiones de esguinces y distensiones, los karatekas tuvieron un 36.7% con las mismas lesiones y un 38.9% en los practicantes de wushu, pero sus lesiones fueron de tipo inflamatorio.

Con base en los datos de García, (2014) la probabilidad de sufrir una lesión mientras se practica artes marciales es significativa. Así, a pesar de que se habló con anterioridad de los beneficios y virtudes del entrenamiento, es una responsabilidad informar sobre el riesgo que se está tomando al llevar a cabo una actividad física de alto impacto, donde se busca dejar al contrincante fuera de combate haciendo uso de golpes, patadas, estrangulamientos, proyecciones, etc.

## **3. Método**

### **3.1. Planteamiento del problema**

Las artes marciales son conocidas como una actividad física rigurosa que requiere de un gran esfuerzo, disciplina y constancia para practicarlas, además de traer consigo grandes beneficios

para el practicante, tales como una condición física saludable, habilidades para afrontar situaciones de riesgo, control sobre las emociones relacionadas con la agresividad y violencia. Cualidades muy parecidas a las que brinda la psicoterapia, con todo lo anterior, se recopilara información de distintos documentos e investigaciones para conocer cómo se han abordado estos dos procesos y de cómo podrían usarse en conjunto para llevar un proceso terapéutico alternativo.

### **3. 2. Justificación**

El aporte que ofrece esta investigación es el de proporcionar datos sobre los efectos de la inclusión de las artes marciales al proceso psicoterapéutico, con el fin de determinar si es eficaz o no a la hora de ser aplicado. Además de dar a conocer los conocimientos básicos necesarios para llevar a cabo intervenciones eficaces y plantear una base teórica que pueda ayudar a la estandarización como una nueva forma de terapia alternativa.

### **3. 3. Antecedentes**

Varios investigadores han realizado proyectos haciendo uso de las artes marciales como terapia no convencional y/o en conjunto con la psicoterapia convencional. Pedrosa & Ros (2015) realizaron un estudio con 10 pacientes diagnosticados con trastornos límite de la personalidad a quienes se les enseñaron las técnicas de taichí con base en mindfulness como componentes de su tratamiento clínico habitual con el propósito de desarrollar la consciencia del momento presente en movimiento que, a su vez, mejora la salud auto percibida. Los resultados que mostró el estudio fueron manifestaciones de mejora por parte de los pacientes a nivel somático

También Bird, et al (2019) llevaron a cabo un estudio en varones con edades de 20-35 años, sin experiencia previa en artes marciales con el objetivo de promover conductas que los motivaron a pedir ayuda cuando lo necesitaran, que previnieron actitudes de riesgo y disiparon sus estigmas hacia la psicoterapia. Como resultado, se observó que las conductas que evitan que los hombres pidan ayuda en situaciones de riesgo son causadas por estereotipos de género, la ausencia de modelos de rol positivos y la dificultad de desarrollarse en entornos socialmente desafiantes.

Twemlow & Sacco (1998) escribieron un artículo en el que mencionan las características necesarias para llevar a cabo un proceso terapéutico dentro del entrenamiento marcial, contar con un supervisor clínico que trabaje en conjunto con los instructores para llevar a cabo los objetivos del programa, un espacio y el equipo necesario para llevar a cabo el entrenamiento.

Los autores antes mencionados lograron demostrar los beneficios que trae la práctica marcial, tanto a nivel físico como mental, los cuales incluyen mejoras en la tonificación muscular, postura, flexibilidad, fuerza, equilibrio y sistemas cardiovascular y respiratorio (Bu et al, 2010). También incluyen un aumento en las habilidades motrices y la salud física en general, al igual que en las áreas emocionales y social, porque al promover la autodefensa se fomenta la autoconfianza, la autodisciplina, el ejercicio, la autoestima, la motivación, el sentido pertenencia y además de que se enfatiza la filosofía de resolución de conflictos sin el uso de la violencia. Promueve un mejor manejo de las emociones y la disminución o prevención de la depresión y ansiedad (Reid-Arndt et al. 2012; Woodward, 2009; Vertonghen & Theeboom, 2010).

Adicionalmente, realizar actividades deportivas requiere de una flexibilidad constante en la conducta adaptativa ya que el medio ambiente del artista marcial es variable y cambiante. Estas adaptaciones ponen en marcha las áreas cerebrales responsables de actividades neurales complejas como la percepción, la discriminación de estímulos, la toma de decisiones,

la integración multimodal, el proceso de atención, la preparación y ejecución de movimiento (Nakata et al, 2009), y en muchos casos se ha descrito que de estas diferentes áreas cerebrales se tiene actividad variada dependiendo de si el artista marcial es experto o no.

Como se puede observar, los estudios realizados con anterioridad han arrojado resultados positivos con respecto a la práctica de las artes marciales en conjunto con un proceso terapéutico ya que se obtienen los beneficios a nivel físico, emocional y personal al mismo tiempo, además de haberse aplicado en al menos dos grupos de edad distintos, sin embargo, también se hacen evidentes las limitaciones que poseen, las intervenciones que se realizan son breves, por lo que los resultados que se muestran son casi inmediatos y se desconoce si se mantienen y/o cambian con el tiempo, la población a la que se les aplica impide que se pueda generalizar, debido a que son muy pequeñas y poco representativas. Pero cumplen con la función de ofrecer un punto de partida para así continuar las investigaciones, con el fin de profundizar y desarrollar estos conocimientos.

#### **3.4. Preguntas de investigación**

Es evidente que los beneficios y limitación de estos estudios nos proporcionan información sobre lo que se obtiene al llevar a cabo un entrenamiento marcial y un proceso psicoterapéutico al mismo tiempo, sin embargo, los 3 estudios eran totalmente distintos los unos de los otros, por lo que no se puede obtener pautas que estandarice el uso en conjunto de ambos procesos, por lo que surgen las siguientes preguntas:

- ¿Se han realizado más estudios siguiendo esta línea de investigación?
- ¿En qué condiciones se llevaron a cabo y cuáles fueron sus resultados?
- ¿Existe un método formalizado para llevar ambos procesos en conjunto?

- ¿Qué se le puede aportar y/o mejorar a este tipo de investigaciones?
- ¿Qué estilos de arte marcial y de enfoques terapéuticos se utilizaron?

Preguntas que se buscarán responder con base en la recolección de datos a través de una investigación documental.

### **3.5. Objetivos**

Basándonos en las preguntas anteriores, el objetivo de esta investigación es el de conocer las condiciones necesarias para llevar a cabo un proceso psicoterapéutico en conjunto con la práctica de artes marciales para obtener los beneficios de ambos de manera integrada, complementaria y eficaz; además de conocer que tanto se ha estudiado sobre este tema, junto a los resultados que se han obtenido, para así poder tener una base teórica que servirá para una futura estandarización de ambos procesos en conjunto como nuevo método terapéutico alternativo, haciendo cambios y/o aportaciones que se consideren necesarios. Todo esto a través de la recopilación y revisión de investigaciones previas.

### **3.6. Hipótesis**

**Hipótesis teórica:** Se han realizado varias investigaciones sobre este tema, haciendo el uso de diferentes estilos de las artes marciales, bajo condiciones controladas y supervisadas por profesionales, con resultados positivos cuando complementan los procesos terapéuticos, además de proporcionar un método estandarizado con el cual poder llevar a cabo ambos procesos en conjunto. Con la posibilidad de hacer aportaciones y/o cambios mínimos a dicho tema.

### 3.7. Tipo y diseño de investigación

Se llevó a cabo una investigación documental descriptiva sobre la situación actual del tema de estudio, basada en el modelo de Hernández & Fernández (1999). Se utilizó el diseño “no experimental” documental y se siguieron los siguientes pasos, conforme a García, (2017):

*1- Definición del problema y las preguntas de investigación*

*2- Revisión de la bibliografía*

*3- Elaboración del marco teórico*

*4- Definición de objetivo y propósito*

*5- Formulación de hipótesis*

*6- Recolección de datos documentales*

*7- Análisis de la información para llevar a cabo el objetivo, comprobar o rechazar hipótesis.*

### 3.8. Procedimiento

La información se recolectó en portales académicos, tales como SERIUNAM, TESIUNAM, Redalyc, Sci-Hub, etc. Se buscaron investigaciones que estuvieran enfocadas en la relación de las artes marciales con la psicoterapia, sin importar el enfoque terapéutico, el estilo de arte marcial, rango de edad ni tipo de investigación. Con el objetivo de conocer las condiciones bajo las que se llevaron a cabo estos estudios para así resaltar los aquéllas que realizaban ambos procesos, los resultados, tanto positivos y las limitaciones que presentan, además de tratar de resaltar las características en común que presenten las investigaciones.

El contenido a analizar de las investigaciones fue:

- **Procedimiento de investigación:** Las pautas, los pasos y los objetivos que se siguieron para llevar a cabo la investigación, lo que incluye la aplicación de instrumentos, entrevistas, mediciones e intervenciones.

- **Enfoque terapéutico/Psicológico:** El enfoque con el que se llevó a cabo la intervención terapéutica o los que se utilizaron para las investigaciones, para así conocer si hay algún enfoque que persista en la mayoría de los estudios.
- **Arte marcial:** El tipo de arte marcial y la forma en la que es aplicada dentro de la investigación.
- **Características de las muestras:** Conocer a qué tipo de población que fue evaluada, conociendo la edad, sexo, escolaridad, condiciones médicas, etc.
- **Resultados y aportaciones:** Conocer los resultados de los estudios, para delimitar tanto los beneficios y limitaciones que posee llevar a cabo ambos procesos.

A continuación, se muestra en la tabla 2, la cual recopila los datos antes mencionados.

### 3. 9. Tabla de investigaciones

**Tabla 2**

*Recopilación de investigaciones*

<b>Nombre del documento</b>	<b>Procedimiento de investigación</b>	<b>Enfoque Terapéutico</b>	<b>Arte Marcial</b>	<b>Características de la muestra</b>	<b>Resultados y aportaciones</b>	<b>Autores</b>
Atención en deportistas de Artes Marciales Expertos versus novatos. Estudio de potenciales relacionados con eventos	Entrenar en un espacio entre 1:30 - 2: 00 horas, 3 veces por semana como mínimo. Que los sujetos posean un Coeficiente intelectual dentro del rango Normal según .la Escala de Inteligencia de Wechsler Se llevaron a cabo 3 Experimentos: 1 aplicación de tareas de atención y preparación de	Neurocognitivo	Judo Tae Kwon Do Kung Fu	Muestra 1: Artistas marciales expertos, con un rango y/o reconocimiento mayor, 5 o más años de entrenamiento. Edad promedio 11- 25 años Tiempo de entrenamiento 6-9 años Muestra 2: Artistas marciales novatos con menos de un año de práctica y con rangos menores.	Una mayor experiencia deportiva permite un mejor control en tareas de atención sostenida y mayor eficiencia cuando la tarea requiere de un procesamiento más automático. No se encontraron diferencias significativas en las tareas de inhibición	Sánchez (2014)

	la respuesta sostenida (CTP) 2- Aplicación de tareas de Atención Transitoria (c-CTP) 3- Aplicación de tareas de inhibición (Stop go)			Edad promedio 9-25 años Tiempo de práctica- 0-1 año		
Funciones ejecutivas en la práctica de artes marciales	Se utilizó para las evaluaciones la Batería de Funciones Ejecutivas y Lóbulos Frontales (BANFE). Evalúan la funcionalidad frontal orbital, dorsolateral y anterior, de ambos hemisferios cerebrales. Se obtiene un perfil por áreas, un total normalizado por	Neurocognitivo	Taekwondo, Judo, Lima lama, Haidong gumdo, Kung fu, Kickboxing, Karate do y artes marciales mixtas	Los criterios de inclusión fueron tener visión y audición normal o corregida, no presentar alteraciones psiquiátricas, no tener consumo actual, abuso o dependencia de drogas de abuso incluyendo tabaco o cafeína. 60 participantes. Con un nivel de escolaridad similar, mínimo	El grupo de artistas marciales supera en puntuación al grupo de sedentarios en las pruebas del BANFE. Muestran diferencias significativas en la memoria de trabajo, funciones ejecutivas que incluyen la inhibición conductual, atención	Orozco (2018)

	<p>áreas y un índice total normalizado (media de 100 y desviación estándar de 15). Permite clasificar la ejecución del sujeto en normal alto, normal, alteraciones leves a moderadas, y alteraciones severas. No especifica la rutina de entrenamiento de los participantes.</p>			<p>10 años de escolaridad. Primer grupo: 10 años de práctica marcial constante. Media de edad 18 años. Segundo grupo: Sedentarios, sin ninguna práctica. Media de edad 21 años. Ambos sexos todos.</p>	<p>selectiva, inhibición cognitiva, memoria de trabajo y flexibilidad cognitiva además del razonamiento, solución de problemas y planeación, también tuvieron un menor tiempo en resolución de problemas, mayor fluidez verbal y mayor flexibilidad mental</p>	
<p>Efectos de la práctica de aikido sobre mindfulness y la ansiedad en estudiantes universitarios de Costa Rica</p>	<p>Se utilizó un diseño experimental intra sujetos con mediciones Pre y Post tratamiento, con un grupo control activo (estudiantes de</p>	<p>Mindfulness</p>	<p>Aikido</p>	<p>Grupo experimental: n=12, con edades entre 18 y 62 años. Grupo control: n=12 estudiantes, con edades entre 21 y los 34 años.</p>	<p>Se evidenciaron efectos positivos de la práctica del aikido sobre mindfulness y el estado de ansiedad la práctica de aikido mostró</p>	<p>Cuéllar &amp; Bazán (2019)</p>

	<p>Educación Física). Se midió mindfulness con la escala MAAS y la ansiedad con la escala de Hamilton. Se aplicó un entrenamiento centrado en el aprendizaje y práctica de diversas técnicas (ukemi), por 11 semanas (2 sesiones semanales de 2 horas cada una) de aikido (waza) y de la forma en que debían ser recibidas dichas.</p>			<p>Todos sin experiencia previa en artes marciales. Ambos sexos en ambos grupos</p>	<p>tamaños de efecto significativos y de magnitud moderada tanto en mindfulness, como en la ansiedad. La edad no explica estos hallazgos.</p>	
<p>Programa de taichí y mindfulness en Trastornos Límite de la Personalidad</p>	<p>Se han aplicado las técnicas de taichí con base en mindfulness integradas en el crisol de su tratamiento</p>	<p>Mindfulness</p>	<p>Taichi</p>	<p>10 pacientes diagnosticados con trastornos límite de la personalidad: 3 hombres y 7 mujeres de</p>	<p>Manifestación de mejora de parte de los pacientes en los siguientes aspectos:</p>	<p>Pedrosa &amp; Ros (2015)</p>

---

habitual durante un trimestre, a razón de dos horas por semana. Se aplicó el programa con el estilo Yang de taichi y ejercicios de empuje. El conjunto de todas estas técnicas pretende desarrollar la consciencia del momento presente en movimiento.

edades comprendidas entre los 18 y 50 años.

7 personas afirman tener “bastante” o “mucho más facilidad” para ponerse en marcha en sus actividades cotidianas tras cada sesión. 7 puntúan “respirar bastante mejor” tras la Intervención, 5 de 10 pacientes afirman que les ha servido mucho como complemento a su terapia individual. 5 de ellos indican que se pueden relacionar “bastante mejor” o “mucho mejor” con sus compañeros y su entorno. La aplicación breve del Taichi

---

---

					junto con Mindfulness muestra mejoras a nivel somático.	
Exploring the Effectiveness of an Integrated Mixed Martial Arts and Psychotherapy Intervention for Young Men's Mental Health	Aplicación de un programa durante 10 semanas que combina artes marciales mixtas y psicoterapia individual, con entrevistas individuales antes y después del programa. Se aplicaba asesoramiento psicológico una vez por semana a cada uno de los participantes. No especifica la rutina de entrenamiento.	Psicología clínica	Artes marciales mixtas	7 hombres con edades de 20-35 años. Sin experiencia previa en artes marciales. Solo 5 completaron las entrevistas de seguimiento	Las conductas que evitan que los hombres pidan ayuda en situaciones de riesgo son causadas por estereotipos de género, la ausencia de modelos de rol positivos y la dificultad de desarrollarse en entornos socialmente desafiantes. Las entrevistas posteriores al programa mostraron que el deporte les proporcionó una mejor estructura y condición para afrontar situaciones de	Bird, McCarthy & O'Sullivan (2019)

---

---

riesgo y el asesoramiento psicológico les brindó crecimiento personal, una mejora en la autoestima, reducción de estigmas relacionados con la psicoterapia, además de mejorar sus relaciones interpersonales con otros hombres. La combinación del deporte con la psicoterapia trae efectos positivos en la población masculina joven

---

Study on the Psychotherapy of Martial Arts' Yin-Yang Balance Mode for Negative	Se aplicaron antes de la intervención instrumentos que medían la depresión y	Proceso psicoterapéutico del Modelo de equilibrio Yin Yang	Artes marciales chinas, no específica cual.	62 sujetos con depresión neurogénica diagnosticada.	Los resultados de las mediciones pre y post intervención mostraron	Bilai (2019)
--	--	--	---	---	--	--------------

---

---

Emotional Energy Conversion of Neurogenic Depression	ansiedad (el SDS y el SAS). Después comienzan con una introducción al método con movimientos básicos, de 4-6 pasos, durante 10-20 minutos, si los sujetos reconocen que es efectivo, continúan, sino no. Después se continúa con una sesión de movimientos y de respiración consciente, basados en las artes marciales chinas.	Edades de 14-42 años. Ambos sexos	diferencias significativas, las emociones de ansiedad y depresión disminuyeron, en los instrumentos de SAS y SDS los resultados fueron de "severos" a "normales".
--	--	-----------------------------------	---

---

---

Embodied Conflict Resolution: The Use of Body Psychotherapy, Gestalt Equine Psychotherapy, and Aikido to Resolve Conflict amongst Adolescents	La aplicación de un taller con enfoque terapéutico y Gestáltico equina con la integración de los principios del Aikido. 10 sesiones de 2 horas cada una durante 3 meses. Primero fue una introducción al programa, luego se les informó sobre los conceptos y los objetivos del taller, se les dieron a conocer términos psicoterapéuticos y de Aikido para facilitar el entendimiento. Luego, los participantes propusieron y crearon un plan de acción para	Psicoterapia corporal Teoría Gestáltica equina	Aikido	18 adolescentes de 14-18 años, diagnosticados con ansiedad y depresión o estuvieron en tratamiento por adicciones. Ambos sexos.	El uso de la terapia Gestáltica Equina con la implementación de los principios del Aikido respaldaron la búsqueda de respuestas somáticas para la resolución de conflictos.	Thomas (2016)
---	---	--	--------	---	---	---------------

---

co-crear una resolución de conflictos encarnados, por último, lo presentaron al personal del programa en la última sesión.

---

Las Artes Marciales como medio de la reducción de la ansiedad	Muestreo No probabilístico. Aplicación de instrumento que mida los niveles de ansiedad-Inventario de ansiedad-Rasgo-Estado (IDARE) a ambos grupos, al experimental y al de control. El grupo experimental son practicantes de Taekwondo con 5-10 años de práctica. No especifica la rutina de entrenamiento que llevaban a cabo El grupo control eran personas que no habían practicado ningún deporte	Cognitivo Conductual	Taekwondo	21-50 años Sexo Masculino Educación superior y/o Mayor. Divididos en 2 grupos: 1-que practican Tae kwon Do entre 5-10 años de práctica. 2-No practicantes	El grupo que practica Taekwondo muestra menores niveles de ansiedad. Se le atribuye al desarrollo físico, cognitivo y al autocontrol que se obtiene por la práctica del Tae Kwon Do. La escolaridad no influyó en los resultados, no se obtuvieron diferencias significativas	Bautista (2008)
---	--	----------------------	-----------	--	---	-----------------

---

---

El uso del deporte como terapia no convencional en rehabilitación de adicciones	<p>Aplicación de un programa de entrenamiento de Jiu-jitsu Brasileño durante un periodo de tres meses con tres sesiones de entrenamiento por semana con una duración de dos horas cada una.</p> <p>La práctica y el contacto físico constante en BJJ crea patrones vinculares que son propios del inicio de la estimulación neuro-sensorial temprana; este estímulo desarrolla patrones de vías neuronales que dan paso a la empatía, al amor, al reconocimiento del otro. Guiado por el instructor y el terapeuta.</p> <p>No especifica la rutina de entrenamiento</p>	Terapia no convencional, Teoría de vínculo, Cognitivo conductual.	Jiu-jitsu brasileño	Los jóvenes vinculados al programa que presentan conflictos sociales, tienden a manejar patrones de contacto verbal y físico agresivos, son impulsivos, no tienen normatividad social, y algunos han vivido experiencias traumáticas de abuso físico, sexual y verbal. Adolescentes y Niños, no especifica rango de edad.	El contacto físico cercano, en la práctica de BJJ, produce que el cerebro y cuerpo reaccionen, preparándonos para huir o pelear y estar alerta Al tener una conciencia plena durante los entrenamientos, los practicantes-pacientes, aprenden a reconocer su entorno, sus sensaciones y sus experiencias inmediatas. Empiezan a reflexionar que existen otras maneras para que esa misma búsqueda de bienestar pueda ser alcanzada; que puede utilizar ese momento de práctica o estrés vivencial como	Rosado (2017)
---	---	---	---------------------	---	--	---------------

---

---

nueva estrategia mental y social construyendo alternativas. Además, durante el ejercicio intenso, nuestro cerebro libera el factor neuro-trófico derivado del cerebro (BDNF); esta proteína protege y repara el tejido neural y produce una sensación de bienestar. También enseña que en una situación desventajosa puede volverse ventajosa con la técnica correcta.

---

Autoestima y su relación con la agresividad en adolescentes que practican artes	Objetivo: Determinar la relación entre autoestima y agresividad en adolescentes que practican artes	No especifica	Artes Marciales Mixtas	40 adolescentes de entre 12-17 años de edad, en su mayoría masculinos. Que no padecen de	Se encontró que el mayor porcentaje de adolescentes evaluadores presentaba un promedio alto de	López (2019)
---	---	---------------	------------------------	--	--	--------------

---

marciales mixtas	marciales mixtas de la Academia Turbo. Materiales y Métodos: Se hizo uso de los reactivos "Test de Coopersmith" y "Cuestionario de agresividad premeditada e impulsiva en adolescentes (CAPI - A)" los cuales presentaron un alto nivel de confiabilidad y validez, para el análisis se aplicó la prueba estadística de Chi Cuadrado de Pearson. No especifica la rutina de entrenamiento.			discapacidades intelectuales y/o consuman drogas. Practicantes de MMA, no especifica el tiempo de práctica.	autoestima, en cuanto agresividad la mayor parte de la población no presenta rasgos de agresividad. Por lo que no hay relación entre el desarrollo de autoestima por la práctica de artes marciales y la agresividad. No hubo diferencias significativas en los resultados por género.	
Psychological Effects of Training in Martial Arts After Interpersonal Trauma	Se aplicaron entrevistas semi estructuradas de manera individual para conocer las condiciones del trauma y cómo son percibidas con base en la cultura, orientación social, creencias y valores. Después se hicieron preguntas para conocer	Modelo trifásico de Recuperación de Herman	No especifica	Artistas marciales activos que empezaron su entrenamiento después de haber experimentado un trauma interpersonal. 9 sujetos, edades de 24-60 años.	El entrenamiento en artes marciales resultó positivo para los participantes. Los beneficios fueron sentimiento de logro, aumento en la confianza, mejor crianza y recuperación de	García (2019)

<p>las razones por las que decidieron practicar artes marciales, porque continuaron, qué significado tiene en su vida, los cambios físicos y psicológicos que han experimentado. No especifica el entrenamiento que llevaron ni el estilo que practicaron.</p>	<p>Años de entrenamiento 1-40 años</p>	<p>abuso de sustancias</p>				
<p>Fluir con el diálogo: la técnica de la terapia y el arte marcial de la armonía</p>	<p>Un ensayo en el que se expone sobre cómo un terapeuta debe prepararse y formarse en terapia tomando en cuenta todos los posibles resultados y no solo los que se esperan haciendo uso de la técnica. La técnica no determina el éxito de la terapia, sino</p>	<p>Terapia sistémica y centrada en la persona</p>	<p>Aikido</p>	<p>Ninguno</p>	<p>Hace un paralelismo entre la psicoterapia y el Aikido, exponiendo las similitudes entre ambos. Plantea sobre cómo la filosofía del flujo del conflicto del Aikido puede usarse en la psicoterapia sobre cómo no se trata de “vencer” las</p>	<p>Laso (2017)</p>

cómo el terapeuta logra llevar la dinámica del paciente para lograr un cambio. Para ello se debe conocer cómo realizar de forma correcta la técnica y saber adaptarla a la situación. No dice si es necesario la práctica de Aikido para una mayor comprensión de estos conceptos

resistencias o los conflictos, sino de “fluir” con ellos, hacer un uso más eficiente de tus esfuerzos, usando el mismo impulso de la situación y tomar el control, en vez de ir en contra o de huir de las adversidades para llegar a los objetivos que se ha planteado el paciente.

Efectos Psicológicos y cognitivos de la práctica de Tai chi en adultos mayores.	Una recopilación documental de los beneficios de la práctica de taichi. No especifica la rutina de entrenamiento	Cognitivo	Taichi	Adultos Mayores, de 60 años para arriba	Beneficios en la salud, salud autopercebida, evita el deterioro cognitivo de memoria y funciones ejecutivas, reducción de la ansiedad,	Orozco, Santiago, Anaya & Guerrero (2016)
---	--	-----------	--------	---	--	---

---

					depresión y estrés, previene malestares.	
The application of traditional martial arts practice and theory to the treatment of violent adolescents	La aplicación de un programa de artes marciales para el tratamiento de adolescentes violentos con un enfoque clínico. Los lineamientos del programa son: Un líder entrenado en salud mental y con habilidades clínicas para reconocer si los individuos cumplen los objetivos del programa, trabaja en conjunto con los instructores. Un lugar accesible para los jóvenes y que cumpla con	Psicología clínica	Taekwondo (ITF)	Adolescentes violentos. No especifica edades ni sexo.	El uso de las artes marciales con un enfoque terapéutico ha demostrado tener efectos positivos en la reducción de conductas violentas, control de impulsos y conductas mal adaptativas. Logran llevar las habilidades aprendidas en el programa a su entorno social, familiar y escolar, los padres y tutores reportan cambios positivos	Twemlow & Sacco (1998)

---

---

el material necesario para el entrenamiento y la meditación. Estar enfocados en la No violencia, todas las actividades están enfocadas en la salud y el desarrollo adecuado. Debe de estar relacionado con la familia del adolescente, la escuela y su entorno social. El instructor debe de conocer las condiciones del adolescente para poder proporcionar un mejor servicio. No solo son entrenadores, son figuras de confianza.

---

---

El instructor debe estar preparado para cumplir su rol como entrenador y terapeuta. Debe ser firme, aceptar y tolerar los avances de sus alumnos, al igual que sus fracasos y servir como modelos de conducta, debido a la idealización que tienen de parte de sus alumnos.

---

Using Aikido and Transpersonal Psychology Concepts as Tools for Reconciling Conflict: Focus on Aikido and Related Martial Arts, Such as Hapkido	El uso de la psicología transpersonal con el Aikido para desarrollar herramientas para la resolución de problemas y de conflictos. La práctica de Aikido sería necesaria para	Psicología transpersonal	Aikido Hapkido.	Ninguno	Proponen el uso de los principios de Aikido y Hapkido para lograr mejores resultados en las aplicaciones de los programas de psicología transpersonal.	Friedman (2016)
---	---	--------------------------	-----------------	---------	--	-----------------

---

---

la comprensión  
de estas  
herramientas.

---

#### 4. Resultados

En la tabla 2 se muestran los datos de 15 investigaciones realizadas por diversos autores, todos con una temática similar, presentando la relación de la psicoterapia con las artes marciales. Gran parte de los estudios se centran en los efectos físicos, cognitivos, emocionales y/o terapéuticos que conlleva la práctica marcial (Bautista, 2008; Bilai, 2019; Cuéllar & Bazán, 2019; Orozco et al, 2016a; Orozco, 2018b; Sánchez, 2014). El periodo de tiempo en el que se llevaron a cabo estas investigaciones va del año 1998, que es la fecha de la investigación más antigua, al año 2019, cabe mencionar que la mayoría se encuentra después del año 2010, por lo que se puede asumir que los resultados y datos obtenidos aún pueden considerarse como vigentes.

Se puede resaltar que el hecho de que la mayoría de las investigaciones se hayan realizado en años más recientes, podría ser evidencia de que hay un mayor interés sobre la relación que puedan llegar a tener el uso en conjunto de las Artes marciales con la psicoterapia. Por lo que no resulta extraño que el número de investigaciones aún sea bajo. A pesar de haber recurrido a varias fuentes de información y portales académicos, el número de investigaciones que abordan dicho tema o tuvieran alguna relación, eran limitadas.

La mayoría de las investigaciones que estudiaban los efectos que traía consigo un entrenamiento marcial arrojaron resultados positivos (Bautista, 2008; Bilai, 2019; Bird et al 2019; García, 2019; López, 2019; Orozco, 2019; Pedrosa et al, 2015; Rosado, 2017; Sánchez, 2019) tales como:

- Reducción del estrés y la ansiedad

- Mejor desarrollo en funciones ejecutivas superiores como la atención sostenida y selectiva, resolución de problemas, respuestas automáticas, memoria de trabajo, flexibilidad cognitiva, planeación, fluidez verbal, etc.
- Mejora en la salud a nivel emocional y somático
- Disminución en el abuso de sustancias nocivas
- Aumento en las capacidades físicas y control emocional
- Reducción y control sobre conductas violentas

También muestran cómo ayudaba a fomentar las relaciones interpersonales de los sujetos, debido a que, al ser una actividad que se practica en grupo y de contacto físico, facilita la interacción entre individuos y el establecimiento de vínculos afectivos. Además de que resulta ser eficaz a la hora de reducir patrones de conducta mal adaptativos, conductas de riesgo y de violencia. A pesar de que parte de la naturaleza de las artes marciales es la agresividad, no muestra tener relación con la violencia injustificada, ya que dentro de su sistema de valores y dentro de las actividades que se realizan de forma competitiva, las muestras de violencia injustificada, antideportiva o que tienen solo el fin de lastimar a otros, son totalmente penadas y se recibe una sanción (Bird et al. 2019; López, 2019; Rosado, 2017; Thomas, 2016).

Lo anterior muestra que el entrenamiento y la actividad física trae muchos beneficios a los individuos que deciden someterse a dichas actividades, tanto a nivel físico, cognitivo, emocional y social.

Las investigaciones abarcan varios tipos de muestras con distintas características, ya sea en edad, condición física, escolaridad y salud en general. Aunque la mayoría de los estudios se enfocan en gente adulta y jóvenes, la edad no parece ser un factor importante que evite obtener los beneficios antes mencionados a través del entrenamiento. Solo las lesiones o cualquier otra condición física que impida llevar a cabo un entrenamiento convencional (Bilal,

2019; Orozco et al, 2016; Pedrosa & Ros, 2015). Ni el género, ni el nivel de escolaridad mostraron ser significativos, Sin embargo, los sujetos con los que trabajaron los investigadores, por lo general eran mayoritariamente varones y con una escolaridad de nivel bachillerato como mínimo, por lo que tampoco se tiene mucha evidencia relacionada con población mayoritariamente femenina o con una escolaridad menor a bachillerato.

Cabe resaltar que el número de sujetos con los que se trabajó, fue bajo en casi todas las investigaciones, en algunas se trabajó con un grupo formado por cinco sujetos (Bird et al, 2019). En otras eran de 60 sujetos (Bilai, 2019). Así las muestras con las que se trabajó no son representativas de ninguna población. Además de que, en los estudios en los que se implementaron programas de entrenamiento su duración era breve máxima de tres meses, con tres sesiones por semana de una hora y media a dos horas cada una. Los resultados que se reportaron en dichas investigaciones fueron resultados obtenidos en intervenciones cortas. La cantidad de estilos analizados de artes marciales fue muy variada, desde estilos tradicionales como Tai chi, Aikido, Kung fu, Tae kwon do, Judo hasta los más modernos como el jujitsu brasileño y las Artes marciales mixtas y en todos los casos los resultados fueron positivos. Esto podría interpretarse como que el estilo que se aplique no afecta en gran medida los beneficios que se pueda obtener de la práctica, pero cuando se observa la relación que tiene el tipo de población con el estilo de arte marcial se encuentra que este último debe adaptarse a los sujetos y sus capacidades. Para explicar mejor esto podríamos dividir los estilos de artes marciales en dos grupos, el primero será el grupo de estilos de “alto impacto” que se centran en el combate, las competencias deportivas y principalmente cuentan con técnicas más contundentes como puñetazos, patadas, proyecciones, etc. Mientras que el segundo grupo serían los estilos de “bajo impacto” que se centran más en el estudio de una técnica suave y fluida, además de un acondicionamiento físico de menor intensidad.

El estilo debe ajustarse a las capacidades de los sujetos, cobra más sentido cuando se observa que las investigaciones que tenían sujetos que contaban con una mejor condición física, como los jóvenes y adultos, también practicaban estilos de alto impacto, tales como el Tae kwon do, Artes marciales mixtas, Jiujitsu brasileño entre otras (Bautista, 2008; Bird et al 2019; López, 2019; Rosado, 2017; Sánchez, 2014) ya que contaban con las condiciones físicas necesarias para llevar a cabo un entrenamiento de alta intensidad. Mientras que las Investigaciones que manejan muestras de adultos mayores o personas con condiciones médicas que impidieron llevar a cabo actividades físicas muy rigurosas, se utilizaron estilos de bajo impacto como el Tai chi y el Aikido, los cuales se ajustan mejor a este tipo de sujetos que poseen capacidades físicas limitadas (Bilal, 2019; Orozco et al, 2016; Pedrosa & Ros, 2015). Aun así, en todos los casos, la práctica de artes marciales está asociada con beneficios tanto a nivel físico como psicológico.

Por otra parte, los estudios en los que evaluaron la psicoterapia con la práctica de las artes marciales de manera simultánea mostraron los beneficios de conjuntar ambos procesos. El entrenamiento ofrece todos los efectos positivos antes mencionados, mientras que, la psicoterapia brinda crecimiento personal, una mejora en la autoestima, reducción de estigmas relacionados con la psicoterapia, además de mejorar sus relaciones interpersonales con otras personas (Bird et al, 2019). Por otro lado, solo uno de los estudios (Twemlow & Sacco, 1998) detalló los aspectos necesarios para llevar a cabo una intervención clínica dentro del entrenamiento, los cuales son:

- Un líder entrenado en la salud mental y con habilidades clínicas para reconocer si los individuos cumplen con los objetivos del programa mientras trabaja en conjunto con los instructores.

- Un lugar accesible para los jóvenes y que cumpla con el material necesario para el entrenamiento y la meditación. Estar enfocados en la No violencia, todas las actividades están enfocadas en la salud y el desarrollo adecuado.
- Debe de estar relacionado con la familia del paciente, la escuela y su entorno social. El instructor debe de conocer las condiciones del adolescente para poder proporcionar un mejor servicio. No solo son entrenadores, son figuras de confianza
- El instructor debe estar preparado para cumplir su rol como entrenador y terapeuta. Debe ser firme, aceptar y tolerar los avances de sus alumnos, al igual que sus fracasos y servir como modelos de conducta, debido a la idealización que tienen de parte de sus alumnos.

Las técnicas terapéuticas que se han evaluado en conjunto con las artes marciales son variadas, por ejemplo, las tradicionales de la psicología clínica, pero también de la neuro-cognitiva, mindfulness y otras no convencionales, por lo que se puede decir que las corrientes influyen en menor medida los resultados.

Además, Laso (2017) sugiere que la integración y práctica de los conceptos del Aikido a la formación terapéutica beneficia la labor profesional del terapeuta, permitiéndole fluir mejor con el diálogo, con las sesiones y con el desarrollo de los pacientes. Claro que esto parece una recomendación personal del autor debido a su experiencia.

Para resumir, la práctica de las artes marciales trae por sí sola varios efectos positivos en distintos niveles, pero si se lleva a cabo una intervención terapéutica de manera simultánea y complementaria, se añaden los beneficios de la misma. Resulta importante señalar que es un tema de estudio que parece estar siendo explorado de manera más consistente por lo que aún se tiene poca información relacionada con una duración más extensa de las intervenciones y

de una población más representativa y diversa. Además, los estilos marciales y las corrientes terapéuticas son tan diversas que se puede encontrar las adecuadas para adaptarse a las capacidades y características de los sujetos que decidan someterse a un entrenamiento con intervención terapéutica.

## **5. Discusión**

Al comparar el análisis realizado con las consideraciones de otros autores, comenzando con (Reid et al, 2012; Woodward, 2009; Vertonghen & Theeboom, 2010) se observa una coincidencia sobre los beneficios físicos, psicológicos, sociales y emocionales que trae consigo la práctica de las artes marciales. Estos beneficios también se comprobaron en las diversas investigaciones que se presentan para este trabajo y en las que se reportan los mismos resultados, además de que se observaron otros efectos positivos adicionales, como una mejora en las funciones ejecutivas y cognitivas, tal y como lo menciona Nakata (2009). Otro aspecto a resaltar, es que al llevar a cabo un proceso terapéutico en conjunto con el entrenamiento se pueden obtener los beneficios de ambos procesos, además de reducir los estigmas que se tienen sobre la psicoterapia. Adicionalmente, ayuda a desarrollar habilidades para mejorar las relaciones interpersonales con las personas en general y con los compañeros de entrenamiento (Bird, 2019).

Twemlow & Sacco (1998) señalan varios aspectos importantes en un proceso terapéutico que se complementa con el entrenamiento de artes marciales: la figura de un profesional de la salud mental como líder, un espacio controlado con un horario para ofrecer seguridad y estabilidad, y un buen conocimiento de la historia clínica de los participantes.

Así, aunque el líder y el instructor trabajan en equipo durante todo el proceso, el líder debe supervisar el proyecto para asegurarse de que se estén cumpliendo los objetivos, mientras que el instructor debe cumplir sus funciones como entrenador y terapeuta al mismo tiempo, esto último podría entorpecer ambos procesos si los lleva a cabo una sola persona.

Bird (2019) y Rosado (2017) también implementaron un programa de entrenamiento con sesiones terapéuticas simultáneas, en los que ellos llevaban el papel de líder y/o de terapeuta, mientras el instructor se encargaba exclusivamente del entrenamiento. Esto último suena más práctico; y no solo debido a que las labores de ambas partes son muy exigentes por sí solas, sino que también, podría hacer que los fenómenos de transferencia y contratransferencia no puedan ser superados debido al apego emocional que se genere, ya que podría ser tan grande a causa de llevar a cabo ambos papeles al mismo tiempo.

Puede que las labores de un instructor de artes marciales y las de un terapeuta se parezcan dentro de un contexto terapéutico, pero sus formas de actuar son distintas y resultaría perjudicial que uno llevara a cabo las tareas que le corresponden al otro. Es decir, un terapeuta trabaja con su paciente a través del diálogo y la observación; usa pruebas e instrumentos, manteniendo el contacto físico al mínimo. Incluso dentro de la psicología corporal esto es así, si retomamos el concepto de “corazas” que menciona Reich (1930), trabajaba sobre las tensiones a través de masajes, aunque con poca frecuencia, debido a que no siempre es positivo para todos y en cualquier momento puede ocurrir una descarga de emociones fuertemente reprimidas a través del descorazonamiento; que es la eliminación de las tensiones del cuerpo a través de masajes (Yoffe & Norma, 1996).

El contacto físico es un tema delicado a la hora de ser abordado por un terapeuta, incluso aquellos que siguen las corrientes de la psicología corporal saben que se debe tener especial

cuidado al hacer una intervención física, sin embargo, esto es algo que un instructor de artes marciales puede hacer con más facilidad y eficacia. Dentro del contexto del entrenamiento, el contacto físico es algo normalizado y casi falto de prejuicios al practicar, tanto así que resulta adecuado y necesario que en algunos casos el instructor guíe de forma directa a sus alumnos a la hora de enseñar una técnica, corrigiendo posturas, mostrando dónde se debe corregir un movimiento, entre otros. Con anterioridad se aclaró (Lee, 1975; Musashi, 1602/2004) que las artes marciales no pueden ser comprendidas en su totalidad usando sólo las palabras, ya que estas no expresan con exactitud todo lo que abarca una sola técnica, es necesario sentirlo y experimentarlo en carne propia para así poder llegar a su entendimiento, primero debe aprenderlo el cuerpo y luego la mente. Estas ideas podrían facilitar el proceso terapéutico que se lleve a cabo junto al entrenamiento, tal y como lo explicó Groh & Krieger (2015) que hablan sobre cómo el movimiento está fuertemente relacionado con las sensaciones y su correcta interpretación, lo que a su vez moldea la conducta. Con todo lo anterior, se podría decir que las artes marciales complementan en gran medida a la psicoterapia, mientras una se enfoca en cubrir el terreno emocional, cognitivo y conductual, la otra se ocupa del área física. Así, se sugiere que el cuarto punto que exponen Twemlow & Sacco (1998). sea corregido, haciendo que el líder u otra persona se encarguen del proceso terapéutico, mientras que el instructor se encarga del entrenamiento.

Se pudo observar en la información disponible que el estilo de arte marcial que se utilice para llevar a cabo un proceso terapéutico, debe adaptarse a la población y sus capacidades físicas y/o clínicas. La capacidad de adaptación es esencial en las artes marciales, tal como lo menciona Lee (1945) haciendo uso de su metáfora de “*ser como el agua*” y Musashi (1602/2004) con su concepto del “*vacío*”. Ambos hacen alusión a la necesidad de adaptarse a las circunstancias tan caóticas que se desarrollan dentro de un combate o, como es en el caso

de un proceso terapéutico, algunas circunstancias tendrán que adaptarse a los sujetos, cómo en las investigaciones de Cuéllar (2019), Orozco (2016) y Pedrosa (2015). en las cuales, los pacientes que se sometieron a una rutina de entrenamiento, a pesar de ser personas con capacidades físicas limitadas por su edad y/o condiciones médicas haciendo uso de estilos de “bajo impacto”, mientras que se utilizaron estilos de “alto impacto” con sujetos con mejores capacidades físicas. Esto puede ser un indicador de que cualquier persona, independientemente de su condición física, es capaz de someterse a este tipo de procesos y obtener los beneficios antes mencionados, por lo que tiene el potencial de volverse una técnica terapéutica versátil y adaptativa que se ajuste tanto a las necesidades de sus pacientes y a sus capacidades físicas.

Por otro lado, a pesar de los resultados positivos que se reportan en la mayoría de los documentos, el tamaño y las características de las muestras no llegan a ser del todo representativas de una población, ya que, cuentan con pocos sujetos, la mayoría varones, con una escolaridad a nivel bachillerato como mínimo y en rangos de edad que van de jóvenes a adultos, por lo que se necesita más información sobre los efectos del entrenamiento en sujetos con características distintas. En adición a esto, las intervenciones que se aplicaron fueron cortas, con una duración de tres meses como máximo (Bird, 2019; Cuellar, 2019; Pedrosa, 2015; Sánchez, 2019). lo que muestra que los resultados obtenidos fueron resultados a corto plazo.

Suena lógico que los datos obtenidos a través de las investigaciones sean limitados, es decir si se presta atención al número de trabajos analizados y la fecha en la que fueron publicados, se puede notar que el interés por investigar este tema es reciente, por lo que el conocimiento que se va generando con cada nuevo trabajo es poco.

Al revisar las limitaciones que se presentan, nos topamos con que las intervenciones realizadas por los investigadores eran en su mayoría cortas, con grupos de sujetos bajos y con rangos de edad de jóvenes y adultos mayoritariamente. Con todo eso en mente, suena más conveniente para una investigación llevar a cabo un método experimental que cubra dichas limitaciones. Pero eso supondría un esfuerzo muy desmedido en comparación con los datos que se obtendría, se necesitaría de mucho tiempo y recursos para realizar una intervención por más de un año con más de 100 sujetos y con características diferentes a las antes mencionadas.

Por eso es que el método documental resulta el más adecuado para la forma en la que se decidió abordar el tema. Al comparar las investigaciones entre sí, resaltan dos líneas de acción que se siguieron:

1. Aplicar una intervención a un grupo de sujetos durante una cantidad de tiempo y comparara los resultados que obtuvieron y compararlos con los que tenían antes de la intervención.
2. Comparar los resultados en tareas y pruebas aplicadas en dos grupos de sujetos, uno sin entrenamiento y el otro con entrenamiento.

Gracias a eso, es que se pudo obtener información tan variada, pero careciendo de un nexo que los uniera y les diera una dirección clara hacia donde dirigir el siguiente paso. Uno de los objetivos era generar una base teórica para sustentar el entrenamiento en artes marciales como una alternativa terapéutica y con los datos que se obtuvieron aun resulta apresurado decir que se cumplió, pero lo que si se obtuvo fue un punto de partida sólido, claro, con principios bien establecidos y con datos que corroboran su eficacia Dando seguridad a

aquellos que quieran seguir indagando e investigando sobre esta mismo tema, lo cual es suficiente por ahora.

Otro aspecto que resulta importante señalar, tiene que ver con la bibliografía a la que se hizo referencia en las investigaciones que se recopilaron para este trabajo, siendo más específicos, sobre cómo se manejó la teoría relacionada con las artes marciales; ya que en su mayoría, se les aborda como una actividad deportiva enfocada al combate de manera competitiva o recreativa y solo unos pocos autores las abordaron como sistemas filosóficos y/o hacen mención de los valores y responsabilidades que trae consigo el aprender cualquiera de estas disciplinas. De hecho, también son pocas las citas que se llegan a hacer a cualquier autor que hable del tema, lo cual no resulta extraño, debido a que la mayoría de documentos relacionados con las artes marciales suelen ser manuales o guías que recopilan las técnicas de alguna escuela o estilo en particular más que tratados que reflexionen sobre el significado o el impacto de las artes marciales.

Los autores que se mencionaron en este trabajo son de los pocos que se dieron a la tarea de redactar sus ideas y reflexiones sobre lo que significa para ellos ser artistas marciales, pero a pesar de eso llega a ser poca información, Lee (1975) escribió sus ideas y reflexiones en las primeras páginas de su libro, haciendo algunas anotaciones más adelante, describiendo sus rutinas de entrenamiento y los pasos para llevar a cabo las técnicas del Jeet kune do, Musashi (1602/2004) compartió sus ideas en los libros de la Tierra, el Fuego y el Vacío, pero como se dijo anteriormente, estos no resultan ser tan extensos como se aparenta, ya que *“El libro de los 5 anillos”*, que fue su tratado sobre las artes marciales, abarca poco más de 60 páginas. Deshimaru (1993) hace un acercamiento de las artes marciales más espiritual y extenso

haciendo uso del de los principios del *Budo*, pero al ser un monje Zen, su enfoque es más espiritual que uno realmente marcial.

Algo que resulta importante destacar es el hecho de que no se atribuyen características negativas a la práctica de las artes marciales. Bird (2019) menciona en su trabajo que se les suele asociar con conductas violentas debido a la desinformación, pero nada más. Mientras que García (2014) reveló que un porcentaje importante de practicantes de artes marciales sufre de lesiones durante sus entrenamientos, de un 30% a 50% por lo menos. Una lesión es algo que puede llegar a ser muy serio, al comprometer el bienestar físico de una persona dependiendo de la gravedad de la misma y se vuelve aún más delicado si se está llevando un proceso terapéutico de manera simultánea. Las lesiones son un riesgo importante con un alto grado de probabilidad de ocurrir durante los entrenamientos, sin embargo no es abordado en ninguna de las investigaciones como un factor de riesgo siempre presente y con la capacidad de perjudicar la salud de quien la sufre, tanto física como emocional. Se debería alertar a los practicantes sobre los riesgos que conlleva la práctica de un deporte de alto impacto como lo son las artes marciales, sobre todo si se está involucrado en el proceso terapéutico. Claro que informar de los posibles riesgos debe ser tratado con delicadeza, ya que podría desalentar a las personas que buscan un espacio terapéutico seguro o generar desconfianza hacia los profesionales de la salud y del deporte, quienes se encuentran preparados para actuar en caso de cualquier imprevisto.

## 6. Conclusiones

El objetivo de este trabajo es el de conocer las condiciones para llevar a cabo un proceso psicoterapéutico en conjunto con las artes marciales, para ello se analizó diversas investigaciones relacionadas con el tema lo nos ofrece una clara visión del equipo, personal y principios necesarios para trabajar con ambos procesos al mismo tiempo y de manera complementaria.

A su vez también se encontraron resultados favorables al momento de hacer uso del entrenamiento en artes marciales, ya sea por separado o junto a la psicoterapia, probando ser una alternativa viable que beneficie a los sujetos que decidan someterse a dicho proceso, trayendo mejoras a la salud a niveles físicos, emocionales, sociales y conductuales.

Parte del objetivo era también el de hacer uso de la información recolectada como base teórica para la estandarización de un nuevo método terapéutico, lo cual aún se encuentra lejos de ser una realidad, debido a que la investigación y la aplicación de este nuevo conocimiento aún no es suficiente para ser considerado como un sustento teórico válido y confiable, pero sin duda marca un punto confiable donde iniciar además de abrir nuevas líneas de investigación enfocadas a cubrir los huecos en la información o bien, ampliar el conocimiento ya existente replicando los estudios de manera que se puedan abordar las limitaciones que se presentaron en los pasados.

Una recomendación que se ofrece es la de retomar los modelos de investigación usados por Bilai (2019), Bird (2019) y Rosado (2017) haciendo uso de los principios que Twemlow

& Sacco (1998) plantearon en su trabajo para que sirva como guía y poder hacer los cambios adecuados para obtener resultados más variados.

Por último, a pesar de que el objetivo no se cumplió en su totalidad, los resultados que se lograron gracias este trabajo resultan más que satisfactorios, ya que resulta motivante saber que este tema aún ofrece un vasto horizonte de descubrimientos, hallazgos y trabajo que sea en beneficio de la salud física y mental. Haciendo uso de mi carrera profesional, la psicología y de mi gran pasión por las artes marciales, que estoy seguro, podrá ayudar a más personas gracias a este pequeño aporte.

## 7- Referencias

Asociación Americana de Psicología (APA). (2019).

<https://www.apa.org/centrodeapoyo/entendiendo-la-psicoterapia>

Araneda, M. (1997). *El abordaje corporal en psicoterapia. Apunte cátedra Psicoterapia Humanista*. Universidad de Chile. Chile.

Aristoteles. (302 a. [2003]). *Acerca del alma*. Madrid. Gredos.

Bird, N., McCarthy, G. & O'Sullivan, K. (2019). *Exploring the Effectiveness of an Integrated Mixed Martial Arts and Psychotherapy Intervention for Young Men's Mental Health*. *American Journal of Men's Health*, 13 (1). <https://doi.org/10.1177/1557988319832121>

Bu, B., Haijun, H., Young, L., Chaohui, Z., Jaoyuan, Y. y Singh, M.F. (2010) *Effects of martial arts on health status: A systematic review*. *Journal of EvidenceBased Medicine*, 3, 205-219. Recuperado de:  
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1756-5391.2010.01107.x/epdf>

Deshimaru, T. (1993). *Zen y Artes Marciales*. (3a. Ed.). Madrid. Carcamo.

Esquivel, F.; Heredia, C.; & Lucio, E. (2007). *Psicodiagnóstico Clínico del Niño*. México: Manual Moderno.

European Association Psychotherapy. (2019). <http://www.eabp.org/>

García, C. (2017). *La tesis y el trabajo de tesis: Recomendaciones metodológicas para la elaboración de los trabajos de tesis*. LIMUSA. Ciudad de México.

Garcia, S. (2014). *Lesiones en las artes marciales chinas frente a otros deportes de lucha e individuales* (Tesis doctoral) Universidad Complutense de Madrid facultad de medicina.

- Groh, A & Krieger, P. (2015). *Sensorimotor integration in the whisker system*. Nueva York. Springer.
- Hernández, R. & Fernández, C. (1999). *Metodología de la investigación: Manual de apoyo para profesores*. McGraw-Hill. (2 Edición). Ciudad de México.
- Instituto de Terapia Ocupacional (2019). <http://www.ito.edu.org.mx/integracion-sensorial>
- Lee, B. (1975). *El Tao del Jeet Kune Do*. Madrid: Eyra.
- Letts, R. M. (1996). *El Renacimiento*. (3a. Ed). Madrid. Gustavo Gill
- Llamas, A. (2016). *Holismo y Psicoterapia Gestalt*. (4a. Ed). Ciudad de México. Pax México.
- Lowen, A. (1977). *Bioenergética*. México D.F. Editorial Diana.
- Musashi. M. (1602). *El libro de los 5 anillos*. Madrid: Debolsillo.
- Nakata, H., Yoshie, M., Miura, A. y Kudo, K. (2009). *Characteristics of the athletes' brain: Evidence from neurophysiology and neuroimaging*. *Brain Research Reviews*, 6,197-211. Recuperado de: doi.org/10.1016/j.brainresrev.2009.11.006
- Navarro, F. (1993). *Metodología de la Vegetoterapia-Characteroanalítica*. Valencia: Escuela Española de Terapia Reichiana.
- Pedrosa, J. & Ros, R. (2015). *Programa de taichí y mindfulness en Trastornos Límite de la Personalidad*. *C. Med. Psicosom*, 113 (2). 33-44.
- Ramírez, A. (2005). *Psicoterapia corporal: Revisión de los aportes teóricos y clínicos de Wilhelm Reich, el análisis Bioenergético de Alexander y la Biosíntesis de David Boadella*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Chile Facultad de Ciencias sociales, Santiago.

- Reid-Arnt, S.A., Matsuda, S. y Cox, C.R. (2012). *Tai Chi effects on neuropsychological, emotional, and physical functioning following cancer treatment: a pilot study. Complementary Therapies in Clinical Practice*, 18, 26-30. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctcp.2011.02.005>
- Reich, W. (1997 [1949]). *Análisis del carácter*. México: Paidós.
- Reich, W. (2000 [1930]). *La función del orgasmo*. México. Paidós.
- Reid-Arnt, S.A., Matsuda, S. y Cox, C.R. (2012). *Tai Chi effects on neuropsychological, emotional, and physical functioning following cancer treatment: a pilot study. Complementary Therapies in Clinical Practice*, 18, pp.26-30. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctcp.2011.02.005>.
- Rosado, A. (2017). *El uso del deporte como terapia no convencional en rehabilitación de adicciones. Drugs and Addictive Behavior*, 2(2), pag. 276-282.
- Serrano, H. (2011). *Profundizando en el diván Reichiano. La vegetoterapia en la psicología corporal*. Madrid. Biblioteca Nueva.
- Solorio, E. (2017). *Taller de lectura Psicocorporal para establecer una impresión diagnóstica en psicoterapia corporal*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Psicología, Ciudad de México.
- Sosa, E. (2016). *La alianza terapéutica en pacientes con depresión desde una mirada neoreichiana* (Tesis de Maestría). Universidad de Chile. Chile.
- Twemlow, S. & Sacco, F. (1998). *The application of traditional martial arts practice and theory to the treatment of violent adolescents. ADOLESCENCE*, 33 (131).

Vertonghen, J. y Theeboom, M. (2010). *The social-psychological outcomes of martial arts practice among youth: a review. Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 528-537. Recuperado de:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3761807/pdf/jssm-09-528.pdf>.

Walker, B. C. (1995). *The Resurrection of the Body in Western Christianity*. Nueva York. Columbia University Press.

Woodward, T. (2009). *A review of the effects of martial arts practice on health. Wisconsin Medical Journal*, 108(1):40-43. Recuperado de:

[http://www.wisconsinmedicalsociety.org/\\_WMS/publications/wmj/pdf/108/1/40.pdf](http://www.wisconsinmedicalsociety.org/_WMS/publications/wmj/pdf/108/1/40.pdf)

Yoffe, L. & Norma, E. (1996) *Psicoterapia corporal y trabajos corporales*. Santiago: Fundación cuerpo y energía.