

TAEKWONDO, ESTRATEGIA PARA QUE NIÑOS Y NIÑAS VÍCTIMAS DE BULLYING RECUPEREN LA CONFIANZA.

Wilman Alberto Suárez Moreno, Tecnólogo en Entrenamiento Deportivo, Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte, Estudiante Especialización en Deporte y Desarrollo Social

Problema

Actualmente a nivel escolar los índices de bullying han comenzado a aumentar paulatinamente a partir del año 2000. De acuerdo con estudios realizados por la ONG Internacional Bullying Sin Fronteras reportó para el año 2021, 8.981 casos graves de bullying (acoso escolar), alertando a Colombia como uno de los países con mayor cantidad de casos de acoso escolar en el mundo. Por esto se hace necesario que los diferentes entes encargados de la educación básica formal o no formal, planteen estrategias para minimizar este factor de riesgo social en los menores de edad.

Debido a la baja autoestima, pérdida de la confianza y aislamiento de la sociedad, de los niños y niñas víctimas de bullying en el entorno escolar, los padres de familia han buscado apoyo en el Taekwondo; remitidos y aconsejados por psicólogos, de que la práctica de este deporte sirve para dar solución a la problemática, debido a que éste cuenta con una serie de principios marciales orientales, pudiendo ser una posible estrategia para aumentar y fortalecer la confianza de los niños y niñas al momento de interactuar con sus compañeros en el entorno educativo.



Descripción y entorno

Diversos investigadores han realizado estudios al fenómeno del matoneo o acoso escolar, ya que por la complejidad de sus características han demandado el diseño de diversas estrategias de prevención. Es así cómo aparece la palabra bullying, la cual proviene del inglés bull, que significa, toro, y agrupa un conjunto muy diverso de conductas: incluye desde la violencia física hacia un compañero hasta la agresividad verbal, ya sea de forma directa, por ejemplo insultando, o indirecta más sutil, como difundiendo rumores falsos. (Martí, 2007).

El Taekwondo es un arte marcial moderno de origen coreano. Actualmente este arte marcial se ha venido acoplado al sistema deportivo y por esta razón desde el año 2000 fue incluido en los juegos olímpicos. La palabra taekwondo significa: Tae: técnicas de patada, Kwon: técnicas de mano y brazo, Do: arte, camino o filosofía. Este significado se divide así porque sus movimientos provienen de artes marciales antiguas como el Wu shu chino, Taekkyon coreano y el Karate do japonés. Este deporte y arte marcial, se sustenta en un estilo de combate que utiliza únicamente los pies, las manos y otras partes del cuerpo, sin usar armas, lo que lo hace más competitivo por la rapidez y precisión.

Dentro de la práctica del taekwondo para evitar los casos de bullying, funciona por sus diversos métodos de concentración y fortaleza, tanto de la parte física como mental de los niños que lo practican. El lenguaje corporal que proporciona el taekwondo ayuda a tomar de forma automática posturas, miradas y gestos que ayudan a disuadir agresiones y por ende evitar el contacto físico. Genera una gran confianza en sí mismo y fortalece la autoestima. La tranquilidad que aporta es muy buena en términos de ayudar a niños con su concentración y enfoque. Les enseña a mantenerse centrados y calmados ante situaciones de estrés. “Aprenden a pelear para no pelear”. Les enseña a responder positivamente a las personas y situaciones conflictivas en lugar de responder de inmediato a la agresión. La violencia no se resuelve con más violencia.

Objetivo

Evidenciar que el taekwondo puede servir como estrategia para que los niños y niñas víctimas de bullying mejoren su autoconfianza.

Atractor

Las artes marciales se conceptualizan básicamente como métodos de combate y/o defensa personal que involucran y combinan, entre otros, aspectos físicos del combate, estrategia, filosofía y tradición (Green, 2001). Hoy en día, las artes marciales se han convertido en una forma de deporte universalmente practicada. También son populares entre los niños y jóvenes. En diferentes países occidentales las artes marciales se encuentran entre los diez deportes mayoritariamente practicados por niños y adolescentes. Además, las artes marciales se ubican en la categoría de los diez deportes más practicados en clubes deportivos (Vertonghen & Theeboom, 2010).

Entre estas artes está el taekwondo que es un arte marcial coreano tradicional que se ha convertido en un deporte olímpico a nivel internacional. Aunque el taekwondo es un arte marcial coreano nativo, ha sido influenciado por el Karate arte marcial japonés, el Taekkyon arte marcial coreano y el Kung Fu arte marcial chino (Khan et al., 2011). El taekwondo es popular en todo el mundo y lo practican más de 30 millones de personas (Park et al., 2009) en unas 205 naciones. El taekwondo también es popular entre niños y adolescentes (Park et al., 2009). En este caso, se destaca que los estudiantes de taekwondo comienzan a practicarlo a edades tempranas (Pieter, 2009).

Las ventajas positivas que trae la experiencia del taekwondo en quienes lo practican está la creación de un esquema que les da la oportunidad a estos de actuar bajo la libre elección en tanto trabajan e interiorizan sus fortalezas, reconocen sus defectos, participan de manera activa en los contextos de interacción donde para ellos es pertinente la disciplina y el respeto mutuo (Aguirre et al, 2020). En este sentido, la práctica no modifica nada que este no desee, sino que les brinda la oportunidad de fortalecer e interiorizar los aspectos positivos mediante una elección de felicidad y bienestar auténtico para cambiar de esta manera el sentido de la vida en el afrontamiento exitoso de la adversidad, lo que produce una transformación de bienestar psicosocial en los jóvenes practicantes.

Estructura ecosistémica

Hay varios autores que dan significado a la palabra bullying, se entiende como la intimidación por el acoso constante y deliberado (persecución y molestia) del poder de las relaciones a través de comportamientos verbales, físicos y/o sociales repetidos destinados a causar daño físico, social y/o psicológico. Puede involucrar a un individuo o un grupo que hace mal uso de su autoridad o poder percibido, más de una o más personas que se sienten incapaces de evitar que esto suceda, y el acoso escolar tiene 3 características: Abuso de poder en una relación, es persistente y repetitivo, implica comportamientos que puede causar daño (Rosental, 2014).

Dentro de las múltiples consecuencias que se derivan de este fenómeno podemos identificar en el acoso escolar un acto de vulneración de múltiples derechos humanos, entre ellos, la dignidad humana, el derecho a la intimidad, la autonomía, el derecho al libre desarrollo de la personalidad, entre otros. Además de “a) Sentimiento de desprotección y humillación. b) Fobias al colegio y a todo el entorno escolar. c) Actitud de aislamiento. d) Altísimos estados de ansiedad. e) Cuadros depresivos, facilitadores de la inhibición escolar. f) Aparición de neurosis e histerias. g) Imágenes negativas de sí misma. h) Reacciones agresivas, que pueden adoptar la forma de intentos de suicidio (Robertexto, 2010)



Por esta razón la Corte Constitucional en el año 2000 se pronuncia por primera vez acerca del tema, tomando como partida el Artículo 44 de la Constitución Política de

Colombia. Por lo que se hace necesario establecer un marco normativo que detalle el debido proceso a ser abordado por las instituciones educativas, la familia, y el Estado en la formación para la ciudadanía; en donde se incluyan las rutas de atención y entes de apoyo que les corresponda su acompañamiento. Atender las situaciones de bullying y ciberbullying en el ambiente educativo, exige un trabajo coordinado, cooperativo y que a su vez esté articulado con el ejercicio del comité escolar de convivencia, la familia y todos los demás actores de la comunidad educativa e instituciones responsables de la atención de la población infantil. Por lo que dentro del decreto reglamentario 1965 de 2013, define la ruta de atención con orientaciones para la detección, prevención y atención a este tipo de fenómeno. (Centro de Arbitraje y Conciliación CCB).



El deporte es el mejor medio para promover positivamente la disposición para el comportamiento social, la estabilidad emocional, la autodisciplina y la fuerza de voluntad. Para el rendimiento deportivo se vuelven necesarias también las características de personalidad, como capacidades de liderazgo, autodomínio, extraversión y comunicación social. A esto se suman Williams y Cerezo, mencionando un tema de suma importancia, si de deporte se habla: la recreación; él menciona en su libro “Psicología aplicada al deporte” que los juegos deportivos juveniles ayudan a construir el “carácter” cuando es promovido por experiencias recreativas agradables, además de promover habilidades sociales y de mantener unidas a las familias. El deporte incrementa la confianza en sí mismo, la seguridad y la autoprotección, más aún, si el deporte que se practica es colectivo, pues la familiarización con el equipo brinda un sentimiento de familia que muchas veces no se encuentra en el entorno sociofamiliar en el que se desenvuelve el agredido. “La confianza en uno mismo

implica la capacidad de mantener la confianza en condiciones que no parecen favorecer o, incluso, de sentirse cómodo cuando es necesario depender de los demás” (Tamorri, 2004).

En este punto el taekwondo como arte marcial que ha venido evolucionando con el paso de los años, y se ha ido adaptando paulatinamente a la sociedad del siglo XXI; entra a contienda y a mostrar de qué está hecho. El taekwondo cuyo origen marcial proviene de varios estilos de otras artes marciales, por el orgullo y visión de sus creadores en la península coreana, ha hecho que se transmutará de arte marcial a deporte, como lo hizo en su momento el judo a manos del maestro Jigoro Kano, que pasó de ser un arte marcial que se utilizaba para la guerra durante el periodo feudal japonés (Jiu Jitsu) a ser un deporte clave dentro de los colegios, universidades y la policía en Japón, a pasar a ser parte de los Juegos Olímpicos al igual que el taekwondo. Taekwondo un arte marcial que pasó de ser solo para los reyes, las clases altas, las clases políticas y las clases militares; a ser de todo el que quiera practicarlo y aprenderlo, sin distinción de edad, sexo, religión o clase.

Existe una creencia errónea de que el taekwondo como las otras artes marciales fomentan la agresividad, el ego y los conflictos en la sociedad. Cuando los padres y madres de familia empiezan a entender de qué trata todo lo relacionado con este deporte, se dan cuenta de que tenían un concepto totalmente contrario al que habían visto en las películas de los años setenta y noventa. Es por esto que el profesor de taekwondo influencia y a su vez enseña a los niños y niñas, a prepararse de manera positiva en la parte psicológica y socio emocional, para enfrentarse al día a día en su entorno escolar. A nivel psicológico, se incrementa la autoestima, la autoconfianza y mejora la autoimagen, esto hace que el niño o niña se sienta más seguro y sociable. Se reduce el nivel de agresividad e impulsividad, reduce los niveles de angustia, y se mantiene a raya la tensión y el estrés que producen los entornos educativos. A nivel social, trabaja las habilidades sociales, tales como son, comunicación asertiva, empatía, cooperación y solidaridad, entre otras.

El taekwondo al ser un arte oriental basado en principios de respeto, honestidad, perseverancia, autocontrol, arte y estudio, que fueron transmitidos de maestro a alumno. Hace que el niño o niña además de prepararse físicamente, también se prepare mentalmente, espiritualmente y emocionalmente. Se preparan para trabajar en equipo, ser compañeristas, estar comprometidos con alcanzar un beneficio personal o grupal. Por esta razón los profesores de taekwondo cuando se dan cuenta de que ya es momento de llevarlos a un

campeonato, un fogueo o un encuentro con otros clubes, hace que los niños empiecen a afrontar los miedos al estar en un espacio diferente a donde practican y entrenan, hace que afronten la ansiedad al pararse al frente de niños de otros clubes totalmente desconocidos. Les enseña a controlar su ira si los golpearon duro o en la cara y a dominar la frustración si perdieron una contienda. Todo este proceso de pasar de ser un niño nuevo en la práctica del taekwondo, al seguir las instrucciones del profesor, al ser un aprendiz con sus compañeros y a demostrar que aprendió durante un campeonato; hace que se cierre el círculo de aprendizaje necesario para que se mejore la autoestima del practicante.

El papel del profesor de taekwondo es fundamental para el proceso de enseñanza de los niños y niñas que son víctimas de bullying, este debe de contar con las herramientas y conocimientos necesarios para saber cómo actuar en estos casos, con apoyo y en conjunto con los padres y madres de familia, y también de la institución educativa. Además de estar atento de evitar que sus propios alumnos se vuelvan perpetuadores o cómplices del matoneo. Tal como dice el coloquial dicho "No hay nada peor que un buen consejo, seguido de un mal ejemplo", por esto hay que tener en cuenta que la recuperación paulatina de un niño o niña víctima de bullying, no depende únicamente del profesor de taekwondo sino también del núcleo familiar del que proviene. El profesor de taekwondo debe enseñar con el ejemplo, y debe encargarse del desarrollo integral de sus estudiantes dentro y fuera del dojang.

Propuesta de mediación pedagógica

Al notar la frecuencia en la que padres y madres de familia inscriben a sus hijos e hijas en taekwondo, por casos de matoneo y acoso en su entorno escolar. Hace que sea necesario tomar iniciativas de investigación acerca del tema y formular la metodología necesaria para comenzar a tratar esta problemática. En primera medida se plantea utilizar la entrevista verbal y luego de una revisión bibliográfica fue seleccionado el cuestionario de intimidación escolar CIE-A (Cuevas, 2008) propuesto para Colombia reducirlo a 36 preguntas, (Moratto et al., 2012), para que los profesores lo puedan aplicar. Las opciones de respuesta son de frecuencia: nunca, pocas veces y muchas veces. Este cuestionario fue modificado de tal forma que está conformado por tres partes: la primera, contiene preguntas sobre la situación de victimización por intimidación (física, verbal, social y de coacción); la segunda, se compone de sintomatología de ansiedad, depresión, estrés postraumático y

también efectos sobre autoestima y, la tercera, la conforman preguntas sobre intimidación por parte de quienes responden a las situaciones de intimidación.

Realizar actividades de relajación, atención, concentración, fortalecimiento mental (psicológico) de autoconocimiento, autovaloración, refuerzo de las debilidades y afianzamiento de las fortalezas. El profesor de taekwondo debe de contar que estas actividades entran a jugar un papel fundamental en los estudiantes, tanto en los que son víctimas de bullying como en los que no. La Unicef propone una cartilla de actividades lúdicas enfocadas a la recuperación psicosocial para niños, niñas, adolescentes y sus familias llamada “El retorno a la alegría”, donde se abordan diversas situaciones emocionales. Tales como salud mental, trabajo en equipo, la ansiedad, el duelo, los sentimientos, los vínculos familiares, apreciar la vida, entre otros. Estos métodos combinados con la esencia del taekwondo, ayudan al fortalecimiento integral de los niños y niñas que practican este deporte.

Realizar una experiencia compartida de talleres con los padres de familia en dónde prime la comunicación asertiva, en un primer momento padre-víctima, luego grupal con los asistentes para refuerzo social y por último padre-víctima-entrenador. Collell y Escudé, 2007, proponen una serie de cartillas para los familiares de los niños y niñas víctimas de bullying, cómo identificar si su hijo es víctima o victimario; ¿por qué hay niños que maltratan a otros?, ¿por qué hay niños que son maltratados?, ¿qué puedes hacer si tu hijo o hija está siendo o fue víctima de bullying?, cosas que no has de hacer, saliendo del círculo de la victimización, ¿qué puedes hacer si piensas que tu hijo o hija se puede estar comportando agresivamente con algún otro niño o niña?, ideas falsas sobre el maltrato. Y para los niños y niñas víctimas de bullying proponen los siguientes temas, ¿qué puedes hacer si te encuentras en una situación de maltrato?, ¿qué pasa cuando se vulneran nuestros derechos?, ¿qué ocurre con los niños y niñas maltratados?. Con estos documentos se puede trabajar de manera conjunta entre familiares, niños y niñas, y el entrenador, para compartir información acerca del tema y como debe ser el correcto actuar de cada uno de los actores involucrados en esta problemática. de esta manera se puede hacer un seguimiento continuo a los niños y niñas víctimas de acoso en el plantel educativo, y ver si ha mejorado la situación, o por el contrario cambiar la dinámica para de esta manera fortalecer la autoestima de los niños y niñas.

Conclusiones

- Todo profesor de taekwondo debe profundizar su conocimiento en temas sobre bullying, recomendando que descarguen la cartilla “Bullying en el ambiente escolar, ¿Qué es y cómo afrontarlo?”, escrito por la Unicef.
- El profesor de taekwondo debe ser observador, conciliador y a su vez un buen metodólogo para saber cómo actuar con niños y niñas que han sido víctimas de acoso escolar. También debe de ser gestor de paz y evitar que los propios alumnos se conviertan en victimarios en la entidad educativa a la que pertenecen.
- Recomiendo a los profesores de taekwondo utilizar el cuestionario abreviado CIE-A, anexado a este documento.
- Realizar talleres con padres y madres de familia para que con observación simple puedan darse cuenta fácilmente si su hijo es víctima o agresor en el entorno educativo.
- Realizar actividades lúdico- recreativas, lúdico - deportivas y lúdico - marciales cuyo fin sea mejorar la autoestima de los niños y niñas víctimas de matoneo.
- Hacer seguimiento periodico a las familias y a los niños o niñas víctimas de acoso escolar en su club o academia.

Referencias Bibliográficas

Aguirre Martínez, V., Cerón Bravo, A. & Torres Cabrera, L. (2020). Experiencias de bienestar psicosocial de adolescentes que practican taekwondo en la ciudad de Santiago de Cali. [Tesis de grado en Psicología]. Santiago de Cali: Universidad Cooperativa de Colombia.

Cerezo, F. (2007). La violencia en las aulas: análisis y propuestas de intervención. España: Pirámide.

Cuevas, M. C. (2008). Efectos de la exposición a violencia en niños: implicaciones para la investigación, la práctica y la política. Cátedra Mercedes Rodrigo. Universidad Javeriana Cali y Asociación Colombiana de Facultades de Psicología. Ascofapsi, Cali.

Khan, A., & Joshi, M. (2011). Effect of taekwondo training on flexibility explosive power and strength of school going boys of Yavatmal city. *International Referred Research Journal*, 3(31), 55-56.

Martí, M. (2007) Bullying. ¿Un nuevo fenómeno de acoso? (En red). Disponible en: www.portaleureka.com/accesible/portada-revista/307bullying-nuevo-fenomeno-acoso.

Moratto, N., Cárdenas, N. & Berbesí, D. (2012). Validación de un cuestionario breve para detectar intimidación escolar. *Revista CES Psicología*, 5(2), 70-78.

Park, Y. H., Park, Y. H., & Gerrard, J. (2009). *Tae kwon do: The ultimate reference guide to the world's most popular martial art* (3rd ed.). New York: Facts On File.

Pieter, W. (2009). Taekwondo. In R. Kordi, N. Maffulli, R R. Wroble, & W. A. Wallace (Eds). *Combat sports medicine* (pp. 263-286). London: Springer.

Robertexto, Portal de recursos para estudiantes. (2010) *Violencia escolar: Fenómeno bullying*. Disponible en: <http://www.robertexto.com/archivo9/bullying.htm>.

Rosental, R. (2014). *Bullying, Metodología práctica Rosental*. 1 ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Dunken, 88p.

Tamorri, S. (2004). *Neurociencias y deporte. Psicología deportiva, procesos mentales del atleta*. España. Paidotribo.

Vertonghen, J., Theeboom, M., & Pieter, W. (2014). Mediating factors in martial arts and combat sports: an analysis of the type of martial art, characteristics, and social background of young participants. *Perceptual Motor Skills*, 118(1), 41-61.

Williams J. M. (1991). *Psicología Aplicada al Deporte*. España. Biblioteca Nueva.

Escala abreviada del Cuestionario de intimidación Escolar CIE-A

Situaciones de victimización por intimidación	Nunca	Pocas veces	Muchas veces
No me dejan participar, me excluyen			
Me obligan a hacer cosas peligrosas para mí			
Rompen mis cosas a propósito			
Me esconden las cosas			
Dicen a otros que no estén conmigo o que no me hablen			
Me insultan			
Me pegan coscorriones, puñetazos, patadas			
Me chiflan o gritan			
Me desprecian			
Me llaman por apodos			
Me amenazan para que haga cosas que no quiero			
Me obligan a hacer cosas que están mal			
Síntomas de ansiedad, depresión, estrés post traumático y efectos sobre autoestima			

Si volviera a nacer pediría ser diferente a como soy			
Creo que nadie me aprecia			
Tengo sueños y pesadillas horribles			
Me suelen sudar las manos sin saber por qué			
A veces tengo una sensación de peligro o miedo sin saber por qué			
Al venir al colegio siento miedo o angustia			
A veces me encuentro sin esperanza			
A veces creo que no tengo remedio			
Algunas veces tengo ganas de morirme			
Algunas veces me odio a mí mismo			
A veces me viene recuerdos horribles mientras estoy despierto			
Me vienen nervios, ansiedad o angustia sin saber por qué			
Intimidación por parte de respondientes			
No dejo participar, excluyo			
Obligó a hacer cosas peligrosas para él o ella			
Obligo a darme sus cosas			
Rompo sus cosas a propósito			

Robo sus cosas			
Envío mensajes para amenazarle			
Zarandeo o empujo para intimidar			
Me burlo de él o ella			
Riego chismes falsos sobre él o ella			
Mando mensajes o dibujos ofensivos por internet y/o celular			
Trato de hacer que otros les desprecien			
Digo nombres ofensivos, comentarios o gestos con contenido sexual			