



MÁSTER UNIVERSITARIO EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

TRABAJO FINAL DE MÁSTER

Título: El papel de los deportes de contacto en la gestión de la agresividad en jóvenes

Autora: Eva Lucía Poyato Ruíz de la Hermosa

Tutora: Dra. Dña. Yarisel Quiñones Rodríguez

Fecha de entrega: 02/09/2025

Curso académico: 2024/2025

Resumen

El presente trabajo tiene como finalidad examinar, a través de una revisión sistemática, la influencia que ejercen los deportes de contacto en la gestión de la agresividad en población juvenil. Se plantea como hipótesis principal que la práctica continuada de disciplinas como el boxeo, el judo o el kárate puede facilitar el desarrollo del autocontrol, la disciplina personal y la autorregulación emocional, promoviendo así una disminución en los niveles de agresividad. Para ello, se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva en bases de datos académicas reconocidas (tales como PsycINFO, PubMed y Scopus), centrada en estudios publicados a partir del año 2010 y dirigidos a jóvenes entre 10 y 25 años, en los que se abordaran variables como la ira, la impulsividad y la conducta agresiva.

El proceso de selección se rigió por las directrices del protocolo PRISMA. Los hallazgos revelan que la práctica sistemática de deportes de contacto puede estar vinculada a una menor expresión de ira y a una mejor capacidad de regulación emocional. No obstante, también se identificaron investigaciones con conclusiones divergentes, lo que sugiere que los efectos beneficiosos pueden estar condicionados por variables como el tipo de disciplina practicada, el estilo de enseñanza o las características individuales de los participantes.

En conclusión, aunque existen limitaciones metodológicas en algunos de los estudios analizados, los resultados respaldan el uso de los deportes de contacto como estrategia de intervención psicoeducativa, especialmente en contextos orientados a fortalecer habilidades socioemocionales y valores como la disciplina, el respeto y la resiliencia.

Palabras clave: agresividad, deportes de contacto, jóvenes, violencia, gestión emocional.

Abstract

The present study aims to examine, through a systematic review, the influence of contact sports on the management of aggressiveness in youth populations. The main hypothesis proposes that the sustained practice of disciplines such as boxing, judo, or karate may facilitate the development of self-control, personal discipline, and emotional self-regulation, thereby promoting a reduction in aggression levels. To this end, an exhaustive search was conducted in recognized academic databases (such as PsycINFO, PubMed, and Scopus), focusing on studies published from 2010 onwards and targeting young individuals aged 10 to 25 years, in which variables such as anger, impulsivity, and aggressive behavior were addressed.

The selection process was guided by the PRISMA protocol guidelines. The findings reveal that the systematic practice of contact sports may be associated with lower expressions of anger and enhanced emotional regulation capacities. However, studies with divergent conclusions were also identified, suggesting that the beneficial effects may depend on variables such as the type of discipline practiced, the teaching style, or the individual characteristics of participants.

In conclusion, although methodological limitations are present in some of the analyzed studies, the results support the use of contact sports as a psychoeducational intervention strategy, particularly in contexts aimed at strengthening socio-emotional skills and values such as discipline, respect, and resilience.

Keywords: Aggressiveness, contact sports, young people, violence, emotional regulation.

Índice de contenido

Introducción	5
1. Metodología	9
2. Resultados	14
3. Conclusiones	27
4. Referencias bibliográficas	30

Introducción

La regulación emocional es aquel proceso psicológico dinámico y multidimensional fundamental en el funcionamiento humano, que permite a los individuos modular sus emociones en cuanto a intensidad, duración y forma de expresión, en función del contexto y de sus objetivos regulándolas tanto fisiológicamente como cognitiva y conductualmente, permitiendo una regulación de manera adaptativa al entorno en diferentes situaciones como orientar la conducta, facilitar la toma de decisiones o promover la conexión social (Thompson, 1994). Estas emociones, si bien pueden ser adaptativas y beneficiosas, también pueden ser negativas para la salud mental si no se gestionan correctamente (Gross, 1998; Thompson, 1994). James Gross, doctor en psicología, defiende que gestionar correctamente estas emociones es algo esencial para el buen funcionamiento humano, ya que, éstas controlan significativamente la experiencia subjetiva de cada persona, su comportamiento y su fisiología, vinculándolo directamente con las respuestas biológicas a nivel autonómico y neuroendocrinológico (Gross, 2023).

Esta regulación tiene lugar tanto en procesos conscientes como inconscientes, de forma que, a nivel consciente, se pueden aplicar diferentes técnicas o estrategias como son la reestructuración cognitiva para llevar a cabo esa adaptación de respuestas, así como respuestas automáticas realizadas por el sistema nervioso autónomo, como por ejemplo son las reacciones inconscientes (Gyurak et al., 2011). Las dificultades en la regulación emocional pueden dar lugar a trastornos como ansiedad, depresión o estrés postraumático, según el caso (Aldao et al., 2010).

Se han desarrollado, a lo largo de los años, diferentes modelos teóricos que tratan de explicar los mecanismos y funcionamientos implicados en la regulación emocional. Algunos de ellos, los más influyentes, es el modelo modal de Gross y Thompson, el cual se basa en las características de las emociones. Este modelo defiende que, la emoción no surge automáticamente, sino que es resultado de un proceso de interpretación y evaluación cognitiva de un estímulo. Las emociones se llevan a cabo a través de un proceso secuencial por etapas (situación, atención, valoración y respuesta), en las que la interpretación que las personas realizan en los diferentes contextos según los estímulos recibidos genera respuestas más o menos adaptativas. En la secuencia de estas etapas, primero sucede una situación relevante para la persona, ya sea interno o externo, que capta la atención de esta

persona y deriva en una valoración de la situación, que produce finalmente una respuesta emocional (Skenderija, 2018).

Por el contrario, el modelo basado en el procesamiento emocional de Hervás (2011), inspirado en trabajos previos de Rachman (1980) y superando algunas de las limitaciones del modelo anterior como la necesidad de un proceso activo de elaboración y comprensión emocional para modular las reacciones, propone que es necesario la elaboración activa de la experiencia emocional, enfatizando la importancia de permitir que las emociones se procesen de forma saludable para evitar disfunciones en el comportamiento y el bienestar general. Este modelo se sustenta en el desarrollo de seis procesos clave (apertura emocional, atención emocional, aceptación emocional, etiquetado emocional, análisis emocional y modulación emocional) para llegar a una regulación emocional efectiva, ya que, no solo las emociones intensas o situaciones traumáticas requieren de un procesamiento emocional, sino que este procesamiento es bueno en cualquier situación y ante cualquier emoción.

Otros autores, como Parkinson y Totterdell (1999), propusieron un modelo que contribuye a la comprensión de la regulación emocional, centrado en las estrategias utilizadas por los individuos para manejar sus emociones. Es decir, se basaban en cómo las personas intentan influir en sus emociones mediante estrategias cognitivas o conductuales, según la acción, para cambiar la forma en que piensa sobre la situación o para modificar el estado emocional.

Hay diferentes factores que influyen en la regulación emocional. Por un lado, los factores individuales, entre los que destacan la personalidad, la historia de apego de la persona o el desarrollo cognitivo entre otros. Por otro lado, los factores que dependen del contexto, como el apoyo social o la cultura en la que se ha desarrollado el individuo, y, por otro lado, los factores ambientales, como la presencia de ciertos estímulos reguladores o detonadores en el ambiente.

La agresividad es una de las emociones que más claramente requieren de procesos eficaces de regulación emocional. Al ser un impulso conductual defensivo del ser humano, tiene una base neurobiológica funcional, que cuando se expresa de manera impulsiva descontrolada, deriva en conductas violentas y desadaptativas (LeDoux, 1996). La regulación emocional en este caso es básica para transformar esa impulsividad agresiva como reacción primaria de defensa, en una respuesta adaptativa socialmente aceptada (Davidson et al., 2000).

En el contexto deportivo, estas conductas desadaptativas e impulsivas no están permitidas e incluso son castigadas en la mayoría de los deportes. Especialmente en los deportes de contacto, esta conducta tiene una importancia aún más relevante. Berkowitz (1993) diferencia entre agresividad hostil (motivada por la ira) y agresividad instrumental, que es dirigida a lograr un objetivo. Esta última, es la que se busca fomentar en los deportes de contacto, ya que implica una activación fisiológica alta y una competitividad eficiente para lograr las metas de la competición. Realizar una adecuada regulación emocional, especialmente en estos contextos, reduce la probabilidad de conductas antideportivas, favoreciendo el autocontrol y mejorando el rendimiento deportivo (Terry y Lane, 2000).

La literatura reciente recoge estudios que han analizado el impacto de los deportes de contacto como medio de canalización de la agresividad en jóvenes demostrando que éstos pueden funcionar como un espacio de aprendizaje emocional, no conteniendo la agresividad, sino resignificándola y canalizándola de manera constructiva. Algunos de estos estudios, como el de Endresen & Olweus (2005), sugieren que este tipo de deportes, desarrollados en un entorno estructurado y con un acompañamiento psicoeducativo adecuado, proporcionan un marco apropiado que ayude a los jóvenes a aprender a gestionar los impulsos, transformando la agresividad en disciplina, perseverancia y autocontrol (Endresen & Olweus, 2005; Vertonghen & Theeboom, 2010). En el caso de las artes marciales, estas pueden contribuir al desarrollo de competencias emocionales, reducción de la agresividad reactiva y fomento de valores como el respeto, el autocontrol y la resiliencia (Lakes & Hoyt, 2004; Zivin et al., 2001).

Este trabajo desarrolla la hipótesis que, la práctica regular de los deportes de contacto (boxeo, judo, karate o taekwondo entre otros) contribuye de forma positiva en la gestión de la agresividad en jóvenes, al proporcionar unos valores, espacio estructurado para la correcta canalización emocional y desarrollo del autocontrol, la disciplina y la interiorización de normas sociales y respeto por el oponente. Se espera que los jóvenes que practican estos deportes presenten niveles de agresividad más bajos y una mayor capacidad de autocontrol y control de impulsos, en comparación con otros jóvenes que no practican deportes vinculados con el contacto físico directo.

La presente revisión sistemática tiene como objeto analizar el papel de los deportes de contacto en la gestión de la agresividad en población joven. Esto se realiza mediante el análisis de la literatura científica existente sobre el tema. La justificación de esta investigación

radica en la necesidad de evidenciar de forma empírica el efecto psicológico de este tipo de deportes considerados comúnmente “agresivos” en jóvenes aún en periodo de formación y desarrollo tanto física como emocional y mentalmente (Endresen & Olweus, 2005; Menéndez & Fernández-Río, 2015). Así, es fundamental comprender si la práctica de estas disciplinas contribuye al fomento de un comportamiento agresivo, o, por el contrario, si ayuda a su regulación. Es decir, si se pueden utilizar como una herramienta de canalización de emociones desreguladas o si resulta ser un factor que refuerza el comportamiento agresivo desadaptativo (Lakes, 2004).

El contar con evidencia científica sobre el tema a tratar, ayuda a los entrenadores, orientadores y psicólogos a gestionar y utilizar de forma adecuada los deportes de contacto como estrategia de intervención (Twemlow et al., 2008). De forma genérica, se han encontrado estudios que se muestran tanto a favor, como otros que se muestran en contra. Los primeros sugieren que estos deportes pueden ayudar a fomentar el autocontrol y la disciplina en los jóvenes, y los segundos plantean estos deportes como un riesgo al poder potenciar las conductas agresivas si estas no son aplicadas en un marco adecuado. Al realizar una revisión sistemática donde se analicen ambas posturas desde un punto de vista neutro y empírico, se pueden extraer conclusiones fundamentadas sobre la relación entre la realización de deportes de contacto y la regulación emocional, específicamente la agresividad, en los jóvenes.

Además, este estudio puede ser aún más relevante en el campo de la psicología deportiva y la psicología infanto-juvenil, puesto que puede aportar información clave para posibles diseños de intervención en jóvenes con dificultades en la gestión emocional y el desarrollo de habilidades sociales (Zivin et al., 2001). Esto podría representar nuevas estrategias y técnicas de abordaje en problemas de conducta, ausencia de ciertos valores personales como autovaloración, resiliencia y disciplina (Fuller, 2011; Trulson, 1986).

Objetivos

Los argumentos anteriores permiten proponer los objetivos del estudio.

Objetivo general:

- Analizar la evidencia sobre el impacto de la práctica deportiva de los deportes de contacto en la gestión de la agresividad en población joven.

Objetivos específicos:

- Identificar las principales teorías y enfoques que explican la relación entre los deportes de contacto y la gestión de la agresividad en la población joven.
- Analizar los efectos de la práctica de distintos deportes de contacto (como artes marciales, boxeo o lucha) en la población joven, comparando su impacto según las diferentes dimensiones de la agresividad: física, verbal, emocional y relacional.
- Analizar las diferentes variables que pueden afectar a los resultados (género, edad, nivel de estudios, nivel sociocultural, experiencia).

1. Metodología

Este trabajo se ha estructurado siguiendo el desarrollo del estudio, desde el comienzo, con el planteamiento inicial hasta la redacción final de éste.

1.1. Fases del proyecto

- Fase 1. Planteamiento del problema y objetivos.
En esta fase se realizó la selección del tema sobre el que versa el trabajo, realizando una breve investigación exploratoria de literatura científica sobre agresividad juvenil y los deportes de contacto. También en esta fase, se planteó la hipótesis general que se pretende desarrollar y los objetivos, generales y específicos.
- Fase 2. Diseño del protocolo de revisión sistemática
Se realizó la previsión de la revisión teórica de todos los artículos y documentos de literatura científica relacionadas con el tema a desarrollar, sentando el

comienzo de la revisión sistemática. También se asentó la construcción del marco teórico que sustenta la investigación, sobre agresividad y regulación emocional. Y, por otro lado, también se establecieron los diferentes criterios y estrategias de selección de estudios.

- **Fase 3. Búsqueda bibliográfica sistemática**
Se realizó la búsqueda de bibliografía en las diferentes bases de datos académicas y científicas oficiales disponibles (Pubmed, Scopus, Psycinfo, Dialnet. En esa búsqueda se aplicaron términos específicos y se utilizaron diferentes operadores booleanos, para llegar a la obtención de artículos centrados en la temática y especificidad del tema a tratar.
- **Fase 4. Cribado de estudios y selección final**
En esta fase se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión a partir de los títulos y resúmenes obtenidos en la fase anterior. Se realizó la revisión de los textos completos seleccionados, y se llevó a cabo la inclusión definitiva de los estudios que cumplen con los requisitos establecidos previamente.
- **Fase 5. Extracción y síntesis de resultados**
Se realizó el análisis de la literatura científica seleccionada, relacionándola con el tema central y la hipótesis del trabajo, llegando así al desarrollo central del trabajo, donde se busca la resolución de la hipótesis y de los objetivos planteados.
- **Fase 6. Redacción del trabajo**
En esta fase se desarrolló la redacción del documento final, de forma estructurada, siguiendo las secciones recomendadas adecuadas al tipo y estructura de la revisión sistemática. Además, se realizó la revisión y corrección del texto en cuanto a contenido, estilo académico y normativa APA.

1.2. Estrategia de búsqueda de información.

Para llevar a cabo la presente revisión sistemática sobre "El papel de los deportes de contacto en la gestión de la agresividad en jóvenes", se llevó a cabo una estrategia de búsqueda

estructurada con el objetivo de identificar estudios relevantes, actuales y de calidad que aborden esta temática desde un enfoque científico, empírico o teórico.

Las bases de datos consultadas han sido variadas, pero todas ellas científicas y con relevancia en el ámbito de la psicología y la ciencia. Entre ellas, PsycINFO, PubMed, Scopus, Web of Science, ERIC (Education Resources Information Center) y SPORTDiscus. Las búsquedas se realizaron utilizando los términos (deporte, agresividad, joven, artes marciales, violencia) tanto en español como en inglés, combinándolos con diferentes operadores booleanos (and u or), para lograr el máximo de resultados posibles.

En la búsqueda, el foco de atención se centralizó en el tipo de población sobre el que versaban los artículos. En este caso la población juvenil o adolescentes, que realizasen deportes de contacto, artes marciales, boxeo, judo, karate, taekwondo, lucha o similares, y cuya variable principal tratara la agresividad, la regulación emocional, la gestión de la ira o la impulsividad.

1.3. Procedimiento de selección de artículos.

El procedimiento de selección de artículos se llevó a cabo siguiendo las directrices metodológicas propias de una revisión sistemática. Para ello, se empleó el protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and MetaAnalyses) (Page et al., 2021), ampliamente reconocido en el ámbito académico por su rigurosidad y validez en revisiones sistemáticas.

La selección de artículos se realizó mediante varias fases:

1. Búsqueda inicial y eliminación de duplicados.

Se realizó una búsqueda bibliográfica sistemática en las bases de datos seleccionadas mediante la combinación de descriptores y booleanos relacionados con los deportes de contacto, la agresividad y la población juvenil según las diferentes plataformas.

2. Cribado por título y resumen.

Se realizó un primer cribado según los títulos y los resúmenes de los primeros artículos seleccionados según los criterios de inclusión y exclusión establecidos.

2. Lectura completa de los textos.

En este paso, los artículos que han cumplido hasta ahora los criterios de inclusión se someten a su lectura completa. En este momento, la atención se centra en la metodología, las variables de cada estudio, la población y la relación entre los deportes que desarrolla el texto y la gestión de la agresividad.

3. Registro y documentación del proceso.

Mediante un diagrama de flujo, siguiendo el procedimiento PRISMA, se refleja de forma cuantitativa las diferentes fases que han sido explicadas en este punto. Se registran los motivos de inclusión o exclusión de cada artículo que ha pasado por todo el proceso de selección, para garantizar la trazabilidad y la transparencia del proceso.

1.4. Bases de datos utilizadas.

Las bases de datos utilizadas fueron PsycINFO, PubMed, Scopus, Web of Science, ERIC y SPORTDiscus, que, como se ha comentado en el apartado anterior, son fuentes fiables que garantizan una búsqueda exhaustiva, rigurosa y representativa.

A continuación, se describen brevemente las bases de datos utilizadas.

- PsycINFO (American Psychological Association): Es la base de datos más especializada en el ámbito de la psicología.
- PubMed (National Library of Medicine): Base de datos biomédica de referencia internacional, útil para acceder a artículos científicos relacionados con la medicina, la neuropsicología y la salud mental.
- Scopus: Base de datos multidisciplinar que abarca literatura científica de alto impacto en múltiples áreas.
- Web of Science (Clarivate Analytics): base de datos que ofrece cobertura multidisciplinar y herramientas de análisis bibliométrico que ayudan a identificar las publicaciones más relevantes y citadas.
- ERIC (Education Resources Information Center): Especializada en investigaciones del ámbito educativo.
- SPORTDiscus (EBSCOhost): Base de datos centrada en la ciencia del deporte, el ejercicio físico, la psicología deportiva y la educación física.

1.5. Criterios de inclusión y exclusión de los estudios.

A continuación, se presentan los criterios de inclusión y de exclusión tenidos en cuenta para la selección de los artículos; garantizando con ellos la calidad metodológica, la pertinencia temática y la coherencia de los estudios seleccionados.

Como criterios de inclusión, los textos seleccionados para su posterior análisis investigaron de manera directa o indirecta, el impacto de los deportes de contacto (como judo, boxeo, taekwondo, karate, lucha, MMA, entre otros) sobre la agresividad, el control de impulsos, la regulación emocional o el manejo de la ira.

Han sido investigaciones centradas en población juvenil, entre los 10 y los 25 años, en cualquier contexto, ya sea escolar, deportivo, competitivo, etc. Población sana, sin problemas de salud mental o de otra característica médica.

El tipo de estudio, se consideraron publicaciones académicas de artículos publicados en revistas científicas revisadas por pares, para asegurar la validez y fiabilidad de los resultados. Se aceptaron también, publicaciones en español e inglés, por ser los idiomas más utilizados en el ámbito académico de la psicología y las ciencias del deporte.

Sobre el rango temporal de los artículos seleccionados, se incluyeron estudios publicados a partir del año 2010, con el fin de recoger evidencia actualizada y representativa.

En cuanto a los criterios de exclusión, se excluyeron de la selección los artículos que no trataran sobre la temática descrita anteriormente, o que no abordan las variables emocionales o conductuales que requiere la revisión. Además, los estudios con población menor de 10 años o mayor de 25, o que aún dentro de ese rango de edad padezcan alguna incapacidad médica. También, los artículos y documentos que no posean calidad científica y metodológica o que no aporten una evidencia generalizable, los artículos duplicados o repetidos, o aquellos cuyo texto completo no esté disponible en las bases de datos mencionadas.

2. Resultados

En la búsqueda se identificaron 43 artículos potencialmente relevantes en las bases de datos. Después de una revisión de los títulos y los resúmenes, además de los registros duplicados el total se redujo a 24, puesto que 10 fueron excluidos por ser duplicados y 9 por título y resumen.

Del total de estos artículos, 16 fueron evaluados para determinar su elegibilidad para ser incluidos en esta revisión. 4 de estos artículos se excluyeron por no ajustarse a las necesidades de la revisión por rango de edad, quedando finalmente 12 informes incluidos en la revisión. El diagrama de flujo (Figura 1) muestra el proceso realizado en las etapas de identificación, cribado e inclusión.

La descripción de los estudios incluidos en la revisión, se presenta en la tabla 1. La misma recoge los autores de los estudios, el deporte, el objetivo, el procedimiento y/o instrumento utilizado, la muestra y los principales resultados.

Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección de artículos (elaboración propia).

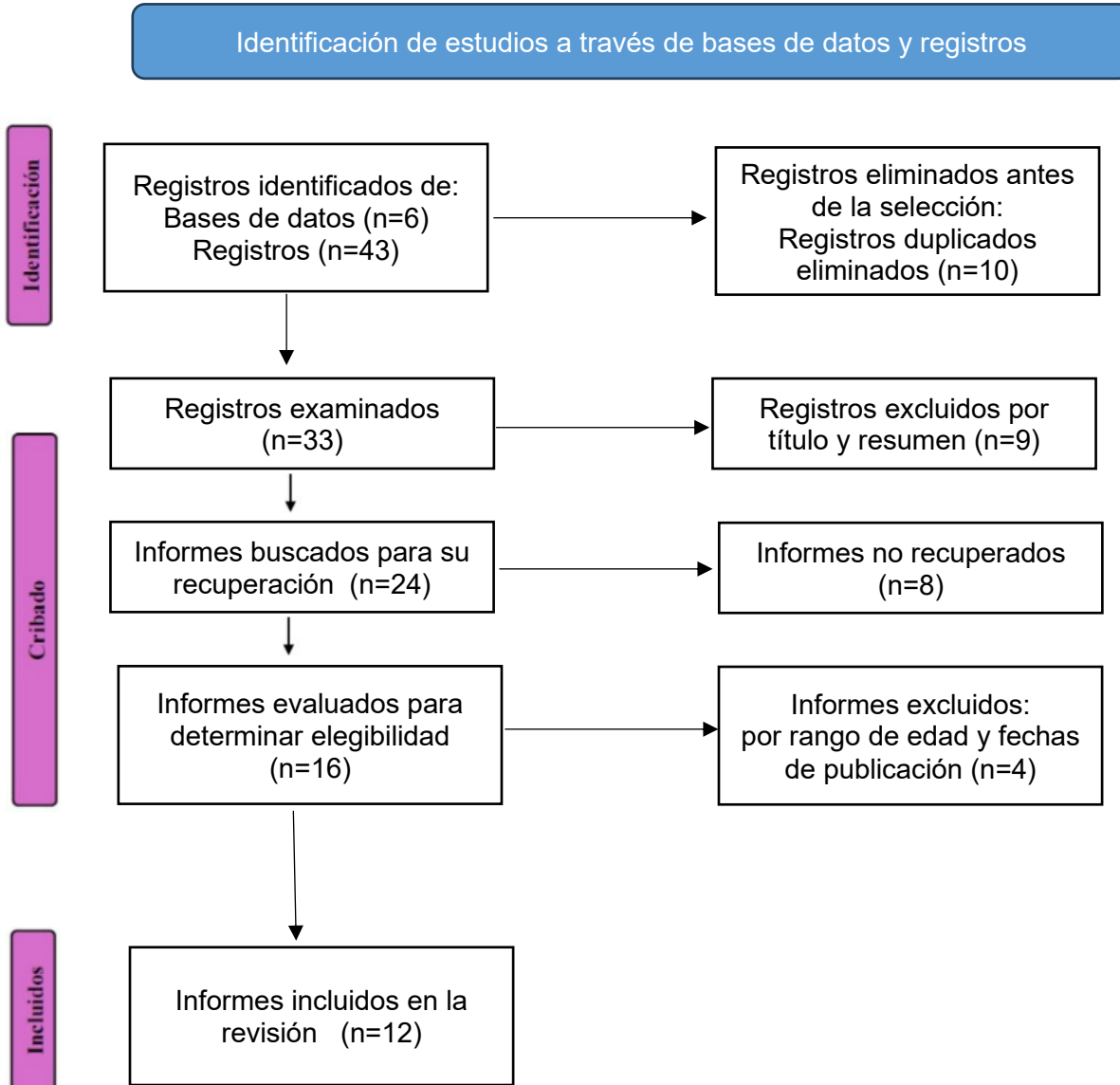


Tabla 1.

Resumen de estudios incluidos en la revisión

Estudio (autor y año)	Deporte	Objetivo	Procedimiento/ instrumento	Muestra	Resultados principales
Menéndez Santurio y Fernández-Río (2015). Niveles de ira en practicantes de boxeo y kickboxing	Boxeo y kickboxing	Perfil de ira desde una perspectiva multidimensional. diferencias en los niveles de ira en función de la disciplina (boxeo vs. kickboxing)	Diseño cuantitativo de tipo comparativo transversal con dos grupos diferenciados: deportistas y no deportistas / Inventario de la Expresión de la Ira Estado-Rasgo (STAXI-2) de Spielberger (1999)	269 hombres entre 16 y 39 años	<p>Hay diferencias significativas en los niveles de ira en función del nivel deportivo en casi todas las escalas y subescalas del STAXI-2, excepto en la expresión y control interno de ira.</p> <p>Se establecieron correlaciones significativas entre la edad, los años, los días y las horas de práctica y diferentes dimensiones de la ira</p> <p>No se hallaron diferencias significativas en el nivel de ira entre los practicantes regulares y los no practicantes, ni en los niveles de ira entre los practicantes de boxeo y los de kickboxing</p>
Strayhorn JM, Strayhorn JC. (2009) Martial arts as a mental health intervention for children	Artes marciales	Evaluar los efectos de la participación en artes marciales en los resultados de salud mental en niños	Early Childhood Longitudinal Study, Kindergarten Class de 1998-1999 (ECLS-K)	21,260 niños de 1,277 aulas en todo Estados Unidos	<p>La variable de artes marciales no mostró un efecto estadísticamente significativo en el comportamiento en ninguna de las regresiones</p> <p>Los datos del ECLS-K no respaldan la estrategia de inscribir a niños en artes marciales para mejorar los resultados de salud mental (como autocontrol, autoconfianza, concentración)</p>
Monacis et al. (2015). Factores motivacionales relacionados con la agresión en el contexto de las artes marciales	Artes marciales	Analizar un modelo de mediación en el que la orientación motivacional, la motivación autodeterminada y la	Cuestionario autoinformado Task and Ego Orientation Sport Questionnaire (TEOSQ) Sport Motivation Scale (SMS) Multidimensional	366 practicantes italianos de artes marciales	<p>El modelo de mediación hipotetizado fue confirmado por el path analysis</p> <p>La motivación autodeterminada media la relación entre las orientaciones motivacionales y la deportividad</p>

Estudio (autor y año)	Deporte	Objetivo	Procedimiento/ instrumento	Muestra	Resultados principales
		deportividad actuaran como factores predictivos de la agresividad en practicantes de artes marciales	Sportspersonship Orientation Scale (MSOS)		
Oliva Mendoza et al. (2012). Escala de creencias sobre la ira en el deporte de combate con atletas mexicanos	Boxeo, judo, lucha olímpica, karate y taekwondo	Desarrollar y evaluar la creencia sobre la ira en el desempeño deportivo en quienes practican deportes de combate en México,	Escala de Creencias sobre la ira en los deportes de combate	265 seleccionados nacionales mexicanos de cinco deportes de combate (boxeo, judo, lucha olímpica, karate y taekwondo)	Expresión de ira para ganar Autopercepción de deportista aguerrido Necesidad de ira para ganar Ira ante la frustración deportiva
Suay et al. (2003). Testosterona y evaluación de la conducta agresiva en jóvenes judocas	Judo	Analizar las relaciones entre los andrógenos y la conducta agresiva	Cuestionario de Hostilidad de Buss y Durkee (BDHI) Cuestionario para Entrenadores (CE)	28 judokas	El autoinforme (BDHI) no correlacionó significativamente con ninguna variable hormonal ni deportiva Las puntuaciones del Cuestionario para Entrenadores (CE15) correlacionaron positiva y significativamente con los niveles de T e IAL

Estudio (autor y año)	Deporte	Objetivo	Procedimiento/ instrumento	Muestra	Resultados principales
Gallardo Peña et al. (2019) Inteligencia emocional y conducta agresiva en el deporte	Rugby	Comprobar si existe una relación entre las horas semanales de entrenamiento, la inteligencia emocional (IE) y la agresividad que manifiestan los deportistas	Cuestionario CIED-V2.0 Cuestionario de Agresividad de Buss y Perry	472 deportistas españoles	Los deportistas que practican deportes de no contacto tienen una mayor capacidad para identificar y valorar emociones que los deportistas que practican deportes de contacto Los practicantes de deportes de contacto muestran mayores niveles de agresividad física o verbal y de hostilidad o ira que los deportistas que practican deportes individuales y de no contacto
García-Aguilar et al. (2022) El boxeo como recurso educativo con adolescentes en riesgo de exclusión social	Boxeo	Analizar el impacto del programa de boxeo en la motivación hacia el ejercicio físico, las actitudes hacia la violencia, el comportamiento agresivo, la autoestima y determinados hábitos nocivos como el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas	Modelo de Responsabilidad Personal y Social (MRPS, Hellison, 2011)	11 participantes varones	Aumento significativo de la motivación intrínseca hacia el ejercicio físico Reducción significativa de la regulación externa e introyectada en el grupo de intervención No se encontraron efectos significativos en las actitudes hacia la violencia
Avila Ríos y Neme Huapaya (2021) Inteligencia emocional y agresividad en deportistas de la Liga de Karate de Lima	Karate	Describir la relación entre inteligencia emocional (IE) y agresividad en deportistas de la Liga de Karate de Lima AKD	Inventario de inteligencia emocional de Bar-On ICE Cuestionario de agresividad (AQ)	51 adolescentes	Deportistas con nivel de inteligencia emocional bajo Nivel de agresividad fue principalmente medio Correlación inversa significativa con magnitud mediana entre la inteligencia emocional y la agresividad total

Estudio (autor y año)	Deporte	Objetivo	Procedimiento/ instrumento	Muestra	Resultados principales
Moreno et al. (2024) Explorando los Beneficios del Kárate y del Judo como Herramientas contra el Bullying	Karate judo	Evaluar la eficacia de una intervención de artes marciales, en la reducción del acoso escolar y la mejora del comportamiento en el centro educativo.	La escala de metas sociales adaptada a la educación física El cuestionario Physical Education Classroom Instrument (PECI)	203 estudiantes	La intervención produjo cambios significativos con tamaños del efecto moderados y grandes en todas las variables observadas Hubo mejoras estadísticamente significativas en Responsabilidad
Simões et al. (2024) Karate practice: empowering solutions to mitigate school-age bullying	Karate	Evaluar la influencia de las prácticas de karate en las respuestas psicosociales de los niños con respecto a episodios de victimización, agresión y observación de comportamientos de acoso	Cuestionario de Olweus cuestionario "Caracterización sociomarcial de los niños"	336 niños	Los practicantes de karate presentan un menor número de veces que son víctimas de agresión, mostrando ser más resistentes en el proceso de victimización Los karatekas mostraron una menor prevalencia en la categoría de agresores
Harwood-Gross et al. (2021) The Effect of Martial Arts Training on Cognitive and Psychological Functions in At-Risk Youths	Karate, Judo y Jujitsu	Evaluar si un programa extendido de entrenamiento en artes marciales sería una intervención viable para jóvenes	Cambridge Neuropsychological Test Automated Battery (CANTAB)	49 adolescentes	Mejora significativa en las funciones cognitivas, específicamente en inhibición y tasa de cambio No se encontraron diferencias significativas entre los grupos de artes marciales y control en las medidas de agresión o autoestima después de la intervención
Kostorz & Sas-Nowosielski (2021). Aggression Dimensions Among Athletes Practising Martial Arts and Combat Sports	Artes marciales	Analizar las dimensiones de la agresión entre atletas que practican artes marciales y deportes de combate	Cuestionario de Agresión de Buss y Perry (BPAQ)	219 encuestados	Se observó un nivel estadísticamente significativamente más bajo de hostilidad tanto en mujeres como en hombres que entrenan artes marciales y deportes de combate

Descripción de los estudios seleccionados.

La investigación desarrollada por Menéndez y Fernández-Río (2015) propuso examinar la manifestación de la ira desde una perspectiva amplia y compleja en personas que practican deportes de contacto total, centrándose específicamente en el boxeo y el kickboxing. El propósito central fue identificar posibles diferencias significativas en los niveles de ira dependiendo tanto de la disciplina practicada como del grado de experiencia competitiva, abarcando desde sujetos sin contacto con estos deportes hasta atletas con participación internacional. Además, se exploraron posibles vínculos entre la ira y variables como la edad, los años de práctica acumulada y la frecuencia semanal de entrenamiento.

Los atletas que competían a nivel nacional e internacional manifestaron puntuaciones significativamente más bajas en aspectos como la ira-estado, ira-rasgo, expresión externa y verbal, en comparación con quienes tenían una menor implicación deportiva o no practicaban. Esto sugiere que los niveles avanzados de práctica podrían estar asociados con un mejor manejo emocional y mayor capacidad de autorregulación (Moeller, 2001; Cervelló et al., 2009). También se evidenció que, a mayor experiencia y frecuencia de práctica, los niveles de ira tendían a disminuir, lo que podría interpretarse como un efecto liberador del ejercicio físico, además del desarrollo progresivo de estrategias de autocontrol (Kerr, 2005; Zillmann, 1983).

El estudio principal, realizado por Strayhorn y Strayhorn, evaluó los efectos de las artes marciales en niño, utilizando medidas de comportamiento en el aula que incluían "comportamientos problemáticos externalizantes" como discutir, pelear y enojarse. Sin embargo, los resultados mostraron que la participación en artes marciales no tuvo un efecto estadísticamente significativo en el cambio de comportamiento en el aula en ninguno de los análisis. La conclusión explícita es que los datos del estudio no apoyan la inscripción de niños en artes marciales para mejorar los resultados de salud mental como el autocontrol, la autoconfianza y la concentración, según la medición de los maestros en las aulas.

El texto de Monacis, De Palo, y Sinatra (2015) presenta una perspectiva contradictoria sobre si la práctica regular de los deportes de contacto contribuye de forma positiva en la gestión de la agresividad en jóvenes entre 10 y 25 años. Por una parte, indican que existe una asociación positiva entre entrenamientos más largos y niveles bajos de agresividad y que diferentes Estudios longitudinales han mostrado una disminución de la agresividad entre niños y

adolescentes en situación de riesgo después de un curso de artes marciales, así como puntuaciones bajas en hostilidad y agresividad verbal en comparación con atletas de hockey y un grupo control. Sin embargo, también hacen referencia a otras investigaciones que señalan matices importantes como que los boxeadores mostraron más agresividad que los judokas, aikidokas y karatekas, así como puntuaciones más altas en la orientación al ego. el estudio sugiere que la relación no es directa, sino mediada por factores motivacionales y la deportividad, ya que, Cuando un atleta se orienta al ego, buscando vencer a toda costa para aprobación social (motivación no autodeterminada), esto puede causar comportamientos poco deportivos y aumentar los niveles de agresividad, pero cuando prevalece una orientación a la tarea (mejorar las propias habilidades), la motivación autodeterminada y la deportividad actúan como mediadores totales para disminuir la agresividad. De esta forma, concluyen que la relación es compleja y dependiente de factores mediadores como la orientación motivacional (tarea vs. ego), la motivación autodeterminada y la deportividad.

El objetivo del trabajo de Oliva Mendoza, Calleja Bello, y Hernández Pozo, (2012) es desarrollar y validar una escala para medir las creencias sobre la ira en el desempeño deportivo en atletas de deportes de combate centrándose en cómo los deportistas perciben y creen que la ira y la agresividad son componentes esenciales para lograr el éxito en la competición. El texto se centra principalmente en la Teoría de la Conducta Planeada (Ajzen, 1991) postulando que la intención de un individuo de realizar una conducta específica es el elemento determinante de esa conducta, y el conocimiento de esta intención permite predecir la ejecución del comportamiento. Se reconoce en el texto que la ira (y términos relacionados como enojo, furia, coraje y agresividad) es una emoción de importancia en la actividad deportiva, especialmente en los deportes de contacto y combate, siendo ésta la que impulsa al deportista a luchar con rigor e intensidad dentro de las reglas de su deporte para aumentar sus probabilidades de éxito. En este caso, la agresividad es internalizada por los atletas como una estrategia de rendimiento.

El trabajo de Suay et al. (2003) sobre la testosterona en la conducta agresiva indica la hipótesis de que la práctica deportiva, especialmente en contextos competitivos, puede potenciar la conducta agresiva. Los resultados de este estudio respaldan esta hipótesis observando que el aumento de la conducta agresiva está significativamente relacionado con la edad, los niveles de testosterona y con los años de práctica del Judo, además de mostrar que los sujetos de alto nivel competitivo obtienen puntuaciones significativamente mayores

que los de nivel más bajo en conducta agresiva, sugiriendo la influencia de la actividad competitiva, pero no exclusiva de los deportes de contacto.

El estudio desarrollado por Gallardo et al. (2019) defiende que los deportistas que practican deportes de contacto muestran mayores niveles de agresividad física o verbal, y hostilidad o ira, en comparación con los deportistas que practican deportes individuales y de no contacto, además de indicar que los deportes de mayor contacto físico provocan en los sujetos un mayor índice de violencia y una menor identificación y autogestión de las emociones, sobre todo en el sexo masculino.

Por otro lado, también se observa que los sujetos que dedican menos tiempo (menos de 5 h/sem) a la práctica deportiva tienen mayores niveles de agresividad física o verbal que los que consumen más tiempo de entrenamiento (más de 8 h/sem). Esto se atribuye a un mejor control de las emociones al dedicar más horas al entrenamiento.

García-Aguilar et al. (2022) analizaron el efecto de la práctica de boxeo como recurso educativo para adolescentes en riesgo de exclusión social, centrándose en los efectos de un programa basado en el Modelo de Responsabilidad Personal y Social (MRPS). Los investigadores hipotetizaron que el programa de boxeo llevaría a una disminución de la violencia y la agresividad en los adolescentes participantes, cuyos resultados no mostraron efectos significativos en la reducción de las actitudes hacia la violencia ni del comportamiento agresivo en el grupo de intervención en comparación con el grupo control, sin embargo no aumentaron las actitudes hacia la violencia o el comportamiento agresivo, por lo que consideraron que el programa tuvo un resultado positivo, alejándolo del estigma social de la agresividad y la violencia. También observaron un incremento no significativo en la "violencia por diversión" en el grupo de intervención de carácter situacional y enmarcado exclusivamente en el contexto de la práctica del boxeo, actuando quizás como una canalización controlada de la violencia y la agresividad, lo que podría ser positivo para prevenir estas conductas en otros ámbitos de la vida. El texto menciona estudios previos que sí han demostrado que el boxeo y otros deportes de lucha pueden ser adecuados para jóvenes porque contribuyen a la prevención y reducción de la agresividad, así como a la mejora del autocontrol, la disciplina y la autorregulación. El estudio concluye que el boxeo puede ser un deporte apropiado para jóvenes en riesgo de exclusión social si se enfoca desde un marco teórico adecuado.

La investigación de Avila Ríos y Neme Huapaya (2021) se centra en describir la relación entre la inteligencia emocional (IE) y la agresividad en deportistas de la Liga de Karate de Lima AKD. Obtuvieron que los deportistas del estudio tenían bajos niveles de inteligencia emocional y niveles medios de agresividad, por lo que dedujeron que una mayor inteligencia emocional estaba relacionada con menor agresividad y viceversa. Además, estos hallazgos fueron más pronunciados en deportistas hombres, mientras que no se hallaron relaciones significativas en deportistas mujeres. En este estudio atribuye el bajo nivel de inteligencia emocional y los niveles medios a altos de agresividad encontrados en los deportistas al incremento de conductas agresivas en el entorno familiar y social, dependiendo del contexto y la situación en la que se encuentren, independientemente del deporte que practiquen, sino que recomiendan intervenciones específicas fuera del ámbito deportivo intrínseco.

El estudio publicado por Christian Moreno-Villalba y otros autores, defiende que la práctica regular de deportes de contacto, específicamente artes marciales como el judo y el kárate, contribuye de forma positiva en la gestión de la agresividad en jóvenes. Mediante sesiones de educación física centrada en artes marciales para reducir el acoso escolar y mejorar el comportamiento en el centro educativo, incluyendo la agresividad, se observaron cambios significativos en la variable de "agresividad" en ambos grupos experimentales tras la intervención. El grupo que practicó judo mostró cambios moderados en la agresividad en ambos sexos y el grupo que practicó kárate mostró cambios moderados en la agresividad en los participantes masculinos y un cambio de tamaño grande en las participantes femeninas. La utilidad de las artes marciales en la reducción de la agresividad se atribuye a la descarga de energía, la disciplina y el manejo de emociones que se producen durante su práctica, además de experimentar mejoras significativas en habilidades sociales y actitudes hacia conductas disruptivas, incluyendo la agresividad en ambos sexos.

El estudio "Práctica de karate: soluciones eficaces para mitigar el acoso escolar en edad escolar", investigó la influencia de la práctica del karate años ante el acoso escolar defiende que la práctica regular del karate (un arte marcial y deporte de combate) contribuye de forma positiva en la gestión de la agresividad en jóvenes, aunque con matices importantes respecto a la edad y la significación estadística.

Los practicantes de karate (karatekas) mostraron una menor prevalencia en la categoría de agresores en comparación con los no practicantes, resumiendo que la practica del karate no hace que los deportistas sean más violentos, sino al contrario, tienden a adoptar menos

comportamientos agresivos, lo que asocian con los principios teóricos, prácticos y filosóficos que rigen la práctica del karate. Concluyen así, que la práctica del karate "podría restringir la aparición de comportamientos agresivos, o incluso inhibir su perpetuación en el tiempo", por lo que recomiendan la práctica del karate como una forma de ayudar al desarrollo psicosocial de los niños.

El estudio de Harwood-Gross, Lambez, Feldman, Zagoory-Sharon y Rassevsky (2021) investigó si un programa extendido de entrenamiento en artes marciales podría ser una intervención viable para jóvenes en riesgo, buscando mejorar funciones cognitivas y psicológicas, incluyendo la gestión de la agresividad. El estudio no encontró diferencias significativas en los niveles de agresión entre el grupo de artes marciales y el grupo de control después de la intervención de 6 meses. Los autores reconocen que la literatura previa, incluida un metaanálisis propio (Harwood, Lavidor y Rassevsky, 2017), ha sugerido que las artes marciales pueden reducir las conductas agresivas y se han propuesto como una intervención para canalizar energías agresivas en actividades productivas y de automejora, desarrollando el autocontrol y el respeto interpersonal, pero señalan que "hay escasas pruebas sobre su eficacia con jóvenes en riesgo". A pesar de la falta de un efecto directo en la agresión para el grupo de artes marciales en general, el estudio introdujo un factor mediador importante: la reactividad hormonal, donde una mayor reactividad de oxitocina (OT) durante la sesión inicial de entrenamiento predijo una mayor reducción de la agresión después de la intervención, lo que sugiere que la respuesta fisiológica inicial a la actividad podría ser un indicador del potencial de beneficio individual. Es decir, aunque el estudio no demostró directamente una reducción de la agresividad en el grupo de artes marciales en riesgo en comparación con el control, si indican que las artes marciales demostraron mejoras significativas en funciones cognitivas como la inhibición y la velocidad de procesamiento, además de postular que un aumento hormonal mayor puede indicar un mayor potencial para beneficios conductuales y psicológicos, incluyendo la reducción de la agresión.

La investigación realizada por Kostorz y Sas-Nowosielski (2021) tuvo como objetivo principal analizar las dimensiones de la agresión entre atletas que practican artes marciales y deportes de combate, y si factores como el género, la experiencia y el rango de entrenamiento influían en estas dimensiones. El estudio encontró que tanto las mujeres como los hombres que entrenaban artes marciales y deportes de combate presentaban niveles de hostilidad y del índice de agresión general significativamente más bajos en comparación con los valores

normativos, por lo que los autores defienden que el entrenamiento regular y comprometido en deportes de combate, y especialmente en artes marciales, bajo la supervisión de un entrenador que enfatice los aspectos educativos y el cumplimiento de las reglas, puede ser un método para reducir el nivel de hostilidad, puesto que las artes marciales son consideradas portadoras de muchos valores morales deseables y funcionan como un sistema educativo para niños y jóvenes. También mencionan que la práctica de estas modalidades deportivas satisfacen la necesidad de pertenencia a un grupo social y contribuir a la confianza del entorno y a una actitud amigable, destacando que el deporte puede atraer a personas con una mayor tendencia a la agresión física, y que esta agresión puede ser aliviada con un fuerte compromiso deportivo.

1.6. Limitaciones de la revisión.

Aunque esta revisión sistemática se ha desarrollado siguiendo un enfoque metodológico riguroso para examinar la compleja relación entre los deportes de contacto y el manejo de la agresividad en la población juvenil, presenta ciertas limitaciones propias tanto del proceso de revisión como de la naturaleza de la literatura científica disponible.

En primer lugar, los resultados de los estudios revisados no son completamente homogéneos y muestran cierta contradicción. Por ejemplo, mientras algunos trabajos sugieren que la práctica de deportes de contacto se asocia con una reducción en los niveles de ira o una mejora en la autorregulación emocional, otros estudios no encontraron efectos significativos desde el punto de vista estadístico en variables como el autocontrol o la autoconfianza en niños, ni observaron diferencias relevantes en agresividad o autoestima en jóvenes en situación de riesgo tras intervenciones basadas en artes marciales. Esta diversidad en los hallazgos dificulta la formulación de conclusiones definitivas y aplicables de forma generalizada sobre el impacto de estas actividades.

En segundo lugar, limitación está relacionada con deficiencias metodológicas detectadas en algunos estudios individuales. Por ejemplo, Menéndez y Fernández-Río (2015) señalaron una distribución desigual entre los grupos participantes y la posibilidad de que el momento de recogida de datos (cuestionarios completados en distintos momentos) haya podido influir en las respuestas emocionales, introduciendo un posible sesgo. Estas limitaciones a nivel individual pueden comprometer la validez interna de los resultados y, por ende, debilitar la solidez de la evidencia agregada.

En tercer lugar, se ha observado que existen diferencias en la definición y categorización de lo que se considera "deportes de contacto" entre los estudios revisados. Algunos autores, como Gallardo Peña et al. (2019), incluyen en esta categoría deportes como el rugby o el baloncesto, mientras que esta revisión se ha centrado explícitamente en disciplinas como el boxeo, judo, kárate, taekwondo y lucha. Esta inconsistencia y descoordinación en la clasificación genera heterogeneidad en los resultados y complica la comparación directa y coherente de los efectos específicos de las artes marciales y deportes de combate tradicionales.

A pesar de estas limitaciones, el presente trabajo aporta una síntesis valiosa del conocimiento actual, identificando las áreas con evidencia más consistente y señalando la necesidad de investigaciones futuras con metodologías más rigurosas y estandarizadas. Las implicaciones prácticas derivadas, aunque con las precauciones mencionadas, pueden resultar relevantes en un futuro para la planificación de intervenciones dirigidas a jóvenes y para la formación de profesionales en el ámbito de la psicología deportiva.

1.7. Sugerencias para futuras revisiones o investigaciones.

Esta revisión sistemática pone de manifiesto la necesidad de seguir investigando el impacto de los deportes de contacto en la gestión de la agresividad juvenil, proponiendo futuras líneas de trabajo que permitan superar las limitaciones actuales y ampliar el conocimiento en esta área.

Desde un punto de vista metodológico, se destaca la importancia de utilizar muestras más amplias y diversas, con especial atención al equilibrio de género, dado el predominio masculino en muchas de estas disciplinas. Asimismo, se recomienda el uso de diseños longitudinales, que permitan analizar la evolución de variables psicológicas y conductuales a lo largo del tiempo. La asignación aleatoria a grupos experimentales y de control también es clave para fortalecer la validez interna de los estudios. Además, se sugiere estandarizar los momentos de recogida de datos y complementar los cuestionarios con medidas objetivas, como observaciones conductuales o biomarcadores (ej. cortisol u oxitocina), para profundizar en los efectos reales de las intervenciones. Por otra parte, se aboga por extender la duración de los programas, especialmente aquellos basados en modelos como el MRPS, con el fin de observar cambios sostenidos.

En cuanto a las futuras temáticas de estudio, se propone analizar diferencias entre modalidades específicas (ej. contacto pleno vs. controlado) y explorar disciplinas emergentes como las MMA o el Muay Thai. También resulta relevante estudiar variables psicológicas relacionadas con la agresividad, como la empatía o la autodisciplina, así como el papel del componente competitivo en el aumento de conductas agresivas.

Por último, se sugiere investigar los efectos del contexto sociocultural, la cantidad de entrenamiento semanal, la intensidad de éste y los beneficios de intervenciones integrales con metodologías cualitativas. Todo ello permitiría diseñar programas más ajustados a las necesidades reales de los jóvenes y de su entorno social, así como buscar el mayor beneficio en la aplicación de este tipo de deportes al colectivo estudiado en este texto.

3. Conclusiones

3.1. Resumen de los hallazgos clave.

La revisión bibliográfica pone de manifiesto variaciones relevantes en los niveles de ira en función del grado de competitividad entre practicantes de deportes de contacto pleno (p. ej., boxeo, kickboxing). Los deportistas de élite muestran puntuaciones más bajas en medidas de ira comparados con practicantes recreativos o individuos sedentarios. No obstante, estas diferencias no se reproducen de forma consistente en dimensiones como la expresión interna de la ira o el control emocional, lo que indica que ciertos componentes afectivos pueden permanecer relativamente estables independientemente del estatus competitivo. Tales resultados sugieren que la exposición continuada a entornos de elevada exigencia deportiva favorece la adquisición de estrategias de autorregulación más eficaces.

Además, se han observado asociaciones entre variables contextuales y demográficas (edad, años de práctica, frecuencia semanal y duración de las sesiones) y las distintas facetas de la ira. La práctica sostenida a lo largo del tiempo tiende a correlacionarse con niveles disminuidos de ira, efecto que resulta especialmente pronunciado en deportistas de alto nivel. Este patrón podría explicarse tanto por la descarga emocional inmediata que genera el ejercicio y la actividad física como por el desarrollo progresivo de habilidades de regulación emocional. Cabe matizar, sin embargo, que cuando se comparan practicantes habituales de boxeo o

kickboxing con sujetos sedentarios, muchos estudios no detectan diferencias estadísticamente significativas, ni tampoco diferencias claras entre ambas disciplinas. Tales hallazgos apuntan a que factores moduladores (como el nivel competitivo, el tipo de enseñanza o el contexto de práctica) pueden tener mayor peso que la mera pertenencia a un deporte concreto. En este sentido, resulta imprescindible distinguir conceptualmente entre ira (respuesta emocional con activación fisiológica), hostilidad (disposición actitudinal) y agresión (conducta dirigida a causar daño).

En la comparación entre modalidades deportivas, las investigaciones indican una mayor prevalencia de conductas agresivas físicas y verbales, así como de hostilidad, en practicantes de deportes de contacto frente a quienes participan en deportes sin contacto o individuales. No obstante, esta tendencia no es universal: disciplinas como el taekwondo han mostrado en ocasiones valores inferiores de hostilidad y agresión verbal, lo que evidencia la heterogeneidad intrínseca del grupo de las artes marciales. La literatura sobre estas prácticas presenta resultados ambivalentes; mientras algunos estudios apuntan a efectos reductores sobre la agresividad tras una práctica prolongada, otros alertan de que determinados estilos de entrenamiento o contextos específicos podrían mantener o incluso intensificar conductas agresivas.

En ámbitos educativos y de intervención social, deportes como el boxeo, el judo o el kárate se han empleado como herramientas para la inclusión y la prevención de conductas problemáticas. Programas basados en modelos de responsabilidad personal y social no han mostrado incrementos en actitudes violentas; por el contrario, han facilitado el desarrollo de competencias socioemocionales, disciplina y autorregulación. Su incorporación en el currículo de la educación física ha demostrado reducir conductas como la agresividad, la desobediencia o la falta de autocontrol, promoviendo normas de convivencia y respeto mutuo, lo que contrasta con la percepción pública que asocia automáticamente estos deportes a la violencia.

Un hallazgo recurrente es la relación inversa entre inteligencia emocional (IE) y agresividad: mayores capacidades para reconocer, comprender y gestionar las propias emociones y las ajenas se asocian a una menor propensión a comportamientos agresivos. Esta asociación se observa de manera notable en practicantes de kárate, lo que refuerza la necesidad de integrar contenidos de educación emocional en la formación deportiva. También se documentan efectos de variables sociodemográficas: la sensibilidad emocional parece ser mayor en

menores de 14 años en comparación con jóvenes de 19-24 años, y los hombres tienden a presentar niveles superiores de agresividad física y verbal respecto a las mujeres. Investigaciones con judocas apuntan, además, a una relación más marcada entre niveles hormonales (por ejemplo, andrógenos) y conductas agresivas en niños que, en adolescentes, según la evaluación de entrenadores.

Desde una perspectiva aplicada, comprender y regular la ira, la hostilidad y la agresividad resulta fundamental para optimizar tanto el comportamiento como el rendimiento deportivo. Los resultados revisados avalan la inclusión de formación en habilidades emocionales en los programas de entrenamiento, la promoción de la práctica a largo plazo y la capacitación de entrenadores en competencias psicológicas. Asimismo, visibilizar los beneficios psicosociales de los deportes de contacto contribuiría a mitigar estigmas sociales y a promover su utilización como recurso para el desarrollo del autocontrol, la disciplina y el bienestar socioemocional.

4. Referencias bibliográficas

- Ara, I., Vicente-Rodríguez, G., Pérez-Gómez, J., Jiménez-Ramírez, J., Serrano-Sánchez, JA, Dorado, C., et al. (2006). Influencia de las actividades deportivas extracurriculares en la composición corporal y la condición física en niños: un estudio longitudinal de 3 años. *Int. J. Obes.* 30, 1062–1071. doi: 10.1038/sj.ijo.0803303
- Arday, D.N., Fernández-Rodríguez, JM, Ruiz, JR, Chillón, P., España-Romero, V., Castillo, MJ, et al. (2011). Mejora de la condición física en adolescentes a través de un programa de intervención educativa: estudio EDUFIT. *Rev. Esp. Cardiol.* 64, 484–491. doi: 10.1016/j.recesp.2011.01.009.
- Archer, J. (2004). Sex differences in aggression in real-world setting: a meta-analytic review. *Review of General Psychology*, 8, 291–322.
- Avila Ríos, L.A., y Neme Huapaya, I. (2021). *Inteligencia emocional y agresividad en deportistas de la Liga de Karate de Lima AKD, 2021*. [Tesis para obtener el título de Licenciado en Psicología. Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela de Psicología, Universidad César Vallejo] <https://hdl.handle.net/20.500.12692/77662>
- Bandura, A. (1978). Teoría del aprendizaje social de la agresión. *J. Commun.* 28, 12-29. doi: 10.1111/j.1460-2466.1978.tb01621.x
- Baños, R., Ortiz-Camacho, M., Baena-Extremera, A. y Zamarripa, J. (2018). Efecto del género del docente en la importancia de la Educación Física, clima motivacional, comportamientos disruptivos, la intención de práctica futura y redimiento académico. *Retos*, 33, 252-257.
- Basiaga-Pasternak J., Szafraniec, L., Jaworski, J., Ambrozy, T. (2020). Aggression in competitive and non-competitive combat sports athletes. *J Martial Arts Anthropol.* 20:17–23. doi: 10.14589/ido.20.2.3
- Bauman, A.E. (2004). Actualización de la evidencia de que la actividad física es beneficiosa para la salud: una revisión epidemiológica 2000-2003. *J. Sci. Med. Sport* 7, 6–19. doi: 10.1016/s1440-2440(04)80273-1

- Berkowitz, L. (1996). *Agresión: Causas, consecuencias y control*. Bilbao, España: Editorial Desclée de Brouwer.
- Blanco, A. M. L. (s/f). *Valores y beneficios psicológicos de las artes marciales y deportes de combate. Una propuesta educativa*. Ehu.es. Recuperado el 9 de mayo de 2025, de https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/43517/TFG_Larrabeiti.pdf?sequence=3
- Begg, D. (1996). Deporte y delincuencia: un análisis de la hipótesis de la disuasión en un estudio longitudinal. *Br. J. Sports Med.* 30, 335–341. doi: 10.1136/bjism.30.4.335
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452–459. doi: 10.1037/0022-3514.63.3.452
- Carrasco, M. A. y González, M. J. (2006). Aspectos conductuales de la agresión: definición y modelos explicativos. *Acción Psicológica*, 4(2), 7–38.
- Castro, M. (2018). *Análisis de diversos factores psicológicos en diferentes modalidades deportivas en función del nivel competitivo*. Tesis doctoral: Universidad de Jaén.
- Castillo-Eito, L., Armitage, CJ, Norman, P., Day, MR, Dogru, OC, y Rowe, R. (2020). ¿Cómo se puede reducir la agresividad en adolescentes? Un metaanálisis multinivel. *Clin. Psychol. Rev.* 78:101853. doi: 10.1016/j.cpr.2020.101853 (NO ACCESO LIBRE)
- Daniels, E. A., & Thornton, D. (2008). An examination of the effects of martial arts training on mood. *Journal of Sport Behavior*, 31(2), 110–130.
- Endresen, I. M., & Olweus, D. (2005). Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46(5), 468–478. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2004.00368.x>
- Fuller, J. R. (2011). Martial arts and psychological health: Psychology and psychotherapy applications. *Archives of Budo*, 7(4), 265–271.

- García F., Beltrán V., Perea E., Sánchez E. (2023). *El boxeo como recurso educativo con adolescentes en riesgo de exclusión social. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8644909>
- Harwood, A., Lavidor, M., & Rassovsky, Y. (2017). Reducing aggression with martial arts: A meta-analysis of child and youth studies. *Aggression and Violent Behavior, 34*, 96–101. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.03.001> (NO ACCESO LIBRE)
- Hyde, J. S. (2005). The gender similarities hypothesis. *American Psychologist, 60*(6), 581–592.
- Hyung-Soo, C., kwon, K. hark, & Young, Y. S. (2017). The Systematic Relation to Intrinsic Motivation, Self-management and Exercise Adherence of High School Judo Players. *Journal of Sport and Leisure Studies, 68*, 401–412.
- Inglés, J., Torregrosa, M., García-Fernández, J., Martínez-Monteagudo, M., Estévez, E. y Delgado, B. (2014). Conducta agresiva e inteligencia emocional en la adolescencia. *European Journal of Education and Psychology, 7*(1), 29–41.
- Karriker-Jaffe, K.J., Foshee, V.A., Ennett, S.T. y Suchindran, C. (2008). El desarrollo de la agresión durante la adolescencia: diferencias de género en las trayectorias de agresión física y social entre jóvenes de zonas rurales. *J. Abnorm. Child Psychol.* 36, 1227–1236. doi: 10.1007/s10802-008-9245-5
- Keefer, K. V., Holden, R. R. y Parker, J. D. A. (2013). Longitudinal Assessment of Trait Emotional Intelligence: Measurement Invariance and Construct Continuity From Late Childhood to Adolescence. *Psychological Assessment, 4*, 1255–1272.
- Kostorz, K., Król, M., Stasiak, M., & Michalski, K. (2021). Aggression among athletes practicing martial arts and combat sports: The importance of gender, training experience, and training rank. *Frontiers in Psychology, 12*, 696943.
- Kreager, D.A. (2007). ¿Rudeza innecesaria? Deportes escolares, redes de pares y violencia en adolescentes varones. *Am. Sociol. Rev.* 72, 705–724. doi: 10.1177/000312240707200503

- Lakes, K.D., & Hoyt WT. Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *J Appl Dev Psychol.* (2004) 25:283–302. doi: 10.1016/j.appdev.2004.04.002 (NO ACCESO LIBRE)
- Loeber, R. y Hay, D. (1997). Aspectos clave en el desarrollo de la agresión y la violencia desde la infancia hasta la adultez temprana. *Annu. Rev. Psychol.* 48, 371–410. doi: 10.1146/annurev.psych.48.1.371
- Mason, G., y Wilson, P. (1988). Deporte, recreación y delincuencia juvenil: Una evaluación del impacto del deporte y la recreación en jóvenes infractores aborígenes y no aborígenes. Disponible en línea en: [https://aic.gov.au/publications/archive/sport recreation and juvenile crime](https://aic.gov.au/publications/archive/sport%20recreation%20and%20juvenile%20crime) (consultado el 2 de julio de 2025).
- Menéndez Santurio, J.I., y Fernández-Río, J. (2015). Niveles de ira en practicantes de boxeo y kickboxing: diferencias en función de la disciplina y el nivel deportivo. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 15(3), 75-86. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232015000300007>
- Miguel-Tobal, J., Casado, M., Can-Vindel, A. y Spielberger, C. D. (2001). *Inventario de Expresión de la Ira Estado-Rasgo STAXI-2*. Madrid, España: TEA Ediciones.
- Monacis, L., De Palo, V. y Sinatra, M. (2015). Factores motivacionales relacionados con la agresión en el contexto de las artes marciales. *Rev. Psicol. del Deporte*. 24, 163–169.
- Moreno-Villalba, C., García Martínez, S., Barrachina Peris, J., Baena Morales, S., & Ferriz Valero, A. (2024). Explorando los Beneficios del Karate y del Judo como Herramientas contra el Bullying. *Revista Electrónica Transformar*, 5(2).
- Nucci, C., y Young-Shim, K. (2005). Mejorando la socialización a través del deporte: una revisión analítica de la literatura sobre agresión y deportividad. *Phys. Educ.* 62, 123–129.

- Nosanchuk, T.A., & MacNeil, M. (1989). Examination of the effects of traditional and modern martial arts training on aggressiveness. *Aggressive Behavior*, 15, 153-159.
- Oliva Mendoza, F., Calleja Bello, N. y Hernández Pozo, R. (2012). Escala de creencias sobre la ira en el deporte de combate con atletas mexicanos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 12 (45) pp. 110-121. [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista45/artescala276.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista45/artescala276.htm)
- Orpinas, P., Frankowski, R. (2001). The aggression scale: a self-report measure of aggressive behavior for young adolescents. *J Early Adolesc.* 21:50–67. doi: 10.1177/0272431601021001003
- Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition & Emotion*, 13(3), 277–303.
- Salvador, A., Suay, F., Simón, V. y Cantón, E. (1985). «Agresividad y práctica deportiva». *Actas de las II Jornadas de Ciencias Aplicadas al Deporte*. València: Generalitat Valenciana.
- Strayhorn, J.M., Strayhorn, J.C. (2009). Martial arts as a mental health intervention for children? *Evidence from the ECLS-K. Child Adolesc Psychiatry Ment Health.* 3:32. doi: 10.1186/1753-2000-3-32
- Suay, F., Salvador, A., González, E., Sanchis, C., Simón, V. y Montoro, J. (1996). Testosterona y evaluación de la conducta agresiva en jóvenes judokas. *Revista de Psicología del Deporte*, 9(10), 77–93.
- Theeboom, M., De Knop, P., & Wylleman, P. (2008). Martial arts and psychosocial health among youth: A review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 7(1), 52–57.
- Twemlow, S., Sacco, F.C. Aplicación de la práctica y la teoría de las artes marciales tradicionales al tratamiento de adolescentes violentos. *Adolescencia.* (1998) 33:505–18.
- Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: A review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 528–537.

- Vertonghen, J., Theeboom, M. y 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 and Motor Skills*, 118(1), 41-61.
- Zinatmotlagh, F., Ataee, M., Jalilian, F., Mirzaeialavijeh, M., Aghaei, A. y Karimzadeh Shirazi, K. (2013). Predicción de la agresión en adolescentes varones: una aplicación de la teoría del comportamiento planificado. *Heal. Promot. Perspect.* 3, 269–26975. doi: 10.5681/hpp.2013.031
- Zivin, G., Hassan, N.R., DePaula, G.F., Monti, D.A., Harlan, C., Hossain, K.D., et al. (2001). An effective approach to violence prevention: traditional martial arts in middle school. *Adolescence*. 36:443–59. (NO ACCESO LIBRE)
- Xu, T., & Zhang, G. (2019). Research progress of restraining campus bullying by martial arts training. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 14(2s), 50–52.