

Rehabilitación y Karate

¿Puede ayudar el Karate en la
rehabilitación de los presos?



Universitat de Girona
Facultat de Dret



TRABAJO FINAL DE GRADO

Universidad de Girona

Grado en Criminología

Estudiante: Maria Mas Oliver

Tutor: Ignacio González Sánchez

Convocatoria de junio

Curso: 2018/2019

“El grado de civilización de una sociedad se mide por el trato a sus presos” Fiódor Dostoyevski.

“El Karate Do, más que un deporte, es una herramienta para entender la realidad establecer los objetivos y conducir la vida” Jaime Ortega Sosa.

“De la misma manera que un espejo refleja sin distorsiones, o el tranquilo valle los sonidos, igualmente un estudiante de karate-do debe liberarse de todo pensamiento egoísta y perverso, pues sólo con una conciencia y mente limpia, podrá él, o ella, comprender aquello que recibe” Gichin Funakoshi.

*Agradezco la ayuda para la
elaboración de este trabajo a:
la familia, amigos, tutor
académico, compañeros,
club y profesionales.*

Resumen

La rehabilitación de las personas que han cometido algún delito es esencial para que puedan volver a convivir en sociedad, evitar repetir la historia y, por lo tanto, no basarse únicamente en el castigo. Partiendo de algunas teorías criminológicas sobre las causas del delito, veremos qué puede aportar el Karate para evitar nuevas comisiones de delito o comportamientos antisociales. Además, podremos observar cómo puede ayudar a la vida dentro de prisión y contribuir al proceso de rehabilitación para una reeducación y reinserción social efectivas, como prescribe el artículo 25.2 de la Constitución Española sobre la orientación de las penas privativas de libertad. El Karate es un arte marcial de carácter tradicional y de origen oriental que puede ayudar en este proceso en varios aspectos, entre los cuales: educación en valores sociales, respeto, humildad, disciplina, autocontrol, aceptación, cooperación, fuerza mental y física, compromiso, autoconocimiento, etc. Aun así, hay que destacar que no es la única garantía de un proceso de rehabilitación exitoso, ya que intervienen muchos otros factores.

Palabras clave: Karate, delito, rehabilitación, centro penitenciario, disciplina.

Abstract

The rehabilitation of persons who have committed a crime is essential so that they can return to live together in society, avoid repeating the history and, therefore, not only relying on punishment. Based on some criminological theories on the causes of crime, we will see what can bring the Karate to avoid new commissions of crime or anti-social behavior. In addition, we will observe how Karate can help life inside prison and contribute to the process of rehabilitation for a re-education and social reintegration effectiveness, as said in the article 25.2 of the Spanish Constitution on the orientation of the penalties prescribed deprivation of liberty. Karate is a traditional martial of Eastern origin which can assist in this process in various aspects, including: education in social values, respect, humility, discipline, self-control, acceptance, cooperation, physical, and mental strength commitment, self-knowledge, etc. Nevertheless, we should emphasize that it is not the only guarantee of a successful rehabilitation process since many other factors are involved.

Key words: Karate, crime, rehabilitation, prison, discipline.

Índice

1. Introducción	1
2. Conceptualización	1
3. Teorías criminológicas	2
3. 1. Teoría del control.....	2
3. 2. Teorías del aprendizaje.....	5
3.3. Teoría de la anomia.....	6
4. Karate	8
4. 1. Filosofía: códigos <i>Dojo-kun</i> y <i>Niju-kun</i>	8
4. 2. El <i>Sensei</i>	11
4. 3. Beneficios.....	12
4. 4. Agresividad y autocontrol.....	14
4. 5. Dinámica.....	16
4. 6. Sociedad.....	19
5. Conclusión	20
6. Bibliografía	22

1. Introducción

Este trabajo está basado en la aportación que pueden hacer las artes marciales tradicionales orientales, concretamente el Karate, en la rehabilitación de los presos, a pesar de la posible visión externa de que esto podría constituir más un riesgo que un beneficio para éstos y los que se encuentran a su alrededor. Es por ello que he escogido este tema, además de tener la oportunidad de aprovechar mi experiencia en el mundo del Karate a lo largo de 14 años, siendo ahora Cinturón Negro 1r Dan desde 2014 y todo ello aplicarlo al campo de la Criminología.

Además, también he podido obtener experiencia de las prácticas curriculares que he hecho en el Centro Penitenciario de Puig de les Basses (Figueres, Catalunya), donde he podido estar en contacto e interacción con los internos y también aprender de los conocimientos y prácticas de la multitud de profesionales que se encuentran allí.

Para ello, en primer lugar, este trabajo irá enfocado a presentar un marco teórico a partir de las diversas teorías criminológicas sobre las causas diversas del delito y sus respectivos autores. El objetivo es conseguir justificar la razón de la utilidad de esta perspectiva sobre el Karate como potencial herramienta rehabilitadora para los delincuentes que se encuentran en prisión.

Seguidamente, presentaré qué es el Karate para poder observar cómo se puede relacionar con la evitación del delito, a través de varios artículos, investigaciones y estudios sobre el éste.

La metodología utilizada para la realización de este trabajo es básicamente de revisión bibliográfica al tratar de conectar lo que postulan las teorías criminológicas seleccionadas y la situación en prisión con la información sobre el Karate. Para ello aparecerán varios artículos, de los cuales algunos son de base empírica.

2. Conceptualización

La pregunta de investigación planteada para este trabajo bajo la temática del Karate y la rehabilitación de los delincuentes es la siguiente:

“¿Puede ayudar el Karate en la rehabilitación de los presos?”

A partir de dicha pregunta podemos identificar varios conceptos clave. El primero de ellos podría ser el Karate, el cual es un arte marcial tradicional de origen oriental. Cuando hablamos de artes marciales tradicionales hacemos referencia a los sistemas codificados de técnicas aplicados como medios de defensa personal y de formación militar, pudiendo incluir o no la lucha con armas, mientras no sean de fuego u otras armas modernas (TOSCANO, 2011). En el caso del Karate se consideran las propias manos como armas.

Uno de los objetivos de estas artes marciales no es dominar al otro, sino a uno mismo mediante la preparación física y mental a través de diversas técnicas como la meditación, el

rompimiento, las formas (*Katas*) y el combate (*Kumite*) (COX, 1993). Además, son aquellas que fomentan el autocontrol, la evitación del conflicto y el extremo cuidado al contacto (NOSACHUNK, 1981). Según el Boletín nº 11367-29: "Regula las artes marciales deportivas, tradicionales y no competitivas" (2003) las artes marciales son disciplinas que pueden modificar la conducta de los que las practican, ya que aparte de fomentar las cualidades físicas, "también se dirigen a la formación de valores, principios y normas de conducta, tales como el autocontrol, respeto a los demás, lealtad, determinación y honor personal" (BOLETÍN Nº 11367-29, 2003, p. 2). Entonces, los practicantes procuran conseguir la unidad y coordinación entre el sistema interno, como el mental; y el externo, que sería el cuerpo (THEEBOOM, DE KNOP, 1997).

Otro concepto clave que podemos identificar es el de rehabilitación, el cual tiene muchos significados según el ámbito que se esté tratando. Por lo tanto, en el campo de la Criminología hacemos referencia a la idea de ayudar a una persona que está o ha estado en prisión a adaptarse de nuevo a la sociedad. Erving Goffman también nos define la rehabilitación como un conjunto de conductas reguladoras que un interno debe aceptar llevar a cabo como rol, para volver a convivir en sociedad fuera de la prisión y comprometerse a evitar cometer nuevos actos delictivos (FRIGOUT, LAPORTE Y COLLARD, 2016).

El último elemento clave serían los sujetos a quienes va dirigida esta propuesta: los presos. El término "preso" lleva consigo varias etiquetas y prejuicios normalmente relacionados con la peligrosidad, la agresividad, mala educación, carentes de valores, enfermos mentales, etc. Para este trabajo lo único importante es que son internos de un tipo determinado de institución, que en este caso sería un centro penitenciario. Por eso en adelante me dirigiré a ellos como internos. Además, antes de todo y de cualquier etiqueta, son personas, ya que una etiqueta no debería definir una persona y menos tener algún tipo de influencia en su proceso de rehabilitación. Evidentemente puede ser el caso que algún interno cumpla con los prejuicios que precisamente queremos evitar con el concepto de presos, pero desde el ámbito académico debemos evitar la distorsión cognitiva de generalizar sin antes conocer los casos concretos.

3. Teorías criminológicas

3.1. Teoría del control

Las teorías del control se basan en que los individuos tienen tendencia a delinquir, acto que será consumado si no existe algún motivo que se lo impida, el cual tiene una naturaleza de control social informal. La pregunta formulada pasa de ser por qué la gente delinque a por qué la gente no delinque. Estas teorías, según Reckess y otros autores, se centran "en aquellos aspectos del proceso de socialización que permite a las personas, incluso en áreas de la mayor delincuencia, internalizar actitudes y patrones de comportamiento no desviados" (WIATROWSKI, 1978, p. 24).

Existen una variedad de controles internos y externos a la persona que pueden impedir que ésta delinca, es decir, las restricciones que pueden detener la comisión de un acto delictivo por parte de un individuo pueden ser tanto sociales como individuales.

Hirschi (2003), a través de la teoría de los vínculos sociales (controles externos), parte de la base que la delincuencia es el resultado de cuando se produce un debilitamiento o ruptura del vínculo del individuo con la sociedad. Entonces, por lo contrario, cuando la persona está muy unida a las instituciones, tiene ambiciones y metas, es menos probable que cometa algún delito. El vínculo que une al individuo con la sociedad está compuesto por cuatro elementos.

El primero de ellos es el apego, es decir, la sensibilidad que el individuo tiene hacia la opinión de otras personas. Las normas de una sociedad son compartidas por sus miembros y violarlas significa actuar de modo contrario a los deseos y expectativas de las otras personas. Es decir, la persona que no le importan los deseos ni las expectativas de los demás y, por tanto, tampoco las normas de una sociedad en concreto, entonces se postula que es insensible a la opinión de los demás. De este modo, se convierte en libre para desviarse. “Así podemos decir que la esencia de la internalización de las normas, la conciencia, o el superyó, radica, entonces, en la vinculación del individuo con los demás” (HIRSCHI, 2003, p. 11).

Según F. Ivan Nye (HIRSCHI, 2003, p. 11), podemos hablar del control interno, es decir, del autocontrol también como parte del apego. Es decir, en lugar de explicar la conducta desviada de un individuo a partir de la conciencia en el vínculo con la sociedad en general, la explicación parte de la personalidad.

El segundo elemento del que podríamos hablar es el compromiso. Según Hobbes (HIRSCHI, 2003, p. 12), cuando no hay incentivos para obedecer las normas, el miedo es lo único que hace respetarlas. De este modo, este elemento de conformidad racional es lo que se llama compromiso.

Entonces, la idea básica es que si la persona invierte tiempo, esfuerzo y recursos propios en una determinada línea de actividad, tiene que considerar los costos que le puede producir llevar a cabo una conducta desviada, como el riesgo de la inversión hecha en la determinada actuación inicial.

En la explicación sobre el compromiso se supone que la forma en que está organizada la sociedad es de una determinada manera que en caso de infracción de las normas, los intereses de la mayoría de las personas se verían amenazados. Además, L. Stinchcombe (HIRSCHI, 2003, p. 14) sugiere que el hecho de estar comprometido con la conformidad no es sólo por lo que uno tiene, sino también por lo que espera conseguir. Es decir, en la conformidad son muy importantes las ambiciones o aspiraciones. De este modo, podríamos decir que las aspiraciones actúan como un factor protector ante las conductas desviadas, a diferencia de lo que dice la teoría de la anomia, que explicaremos posteriormente.

En conclusión, dentro del elemento del compromiso sobre el vínculo del individuo con la sociedad de la teoría del control de Hirschi (2003), cabe destacar algunos aspectos que hemos comentado. Éstos son las recompensas de permanecer unido a la sociedad y participar en la vida social, el miedo a perder lo adquirido y las aspiraciones de los individuos sobre sus actividades convencionales como factor protector.

El tercer elemento que compone este vínculo es la participación en las actividades convencionales o prosociales. Es decir, se basa en el supuesto de que la persona que participa en dichas actividades, se halla sujeta a citas, plazos, planes, horarios, tareas, etc., de tal modo que poco probablemente tenga la oportunidad de cometer un acto desviado y muchas veces, ni tan solo tiempo para pensar en ello. Entonces, cuanto más implicación tenga una persona en las actividades prosociales, se presupone que existirá una menor probabilidad de delinquir (HIRSCHI, 2003, p. 15).

En último lugar, el cuarto elemento del vínculo entre el individuo y la sociedad son las creencias. Hirschi presupone la existencia de un sistema de valores comunes de una sociedad o grupo, cuyas normas están siendo violadas. El punto de partida es que si no se ha desarrollado compromiso hacia un sistema de creencias o si éste es debilitado, el individuo es libre para comportarse sin tener en cuenta este sistema de creencias. Por lo tanto, las personas que adopten el sistema de valores comunes de la sociedad o grupo, más probablemente participaran de manera convencional, mientras que los que no tengan creencia en este sistema, serán más propensos a delinquir. De este modo, la medida en que la gente comete actos desviados depende del nivel de creencia en el sistema de normas y valores comunes del grupo (WIATROWSKI, 1978).

En definitiva, según Travis Hirschi, para evitar la desviación con mayor probabilidad, el individuo debe compartir los valores sociales y creer en la validez moral de la norma y la obligación de respetarla.

M. Gottfredson y Hirschi desarrollaron la teoría del autocontrol en referencia a los controles internos que pueden hacer que un individuo cometa un acto delictivo o no. El autocontrol puede ser definido como la “capacidad de no mostrar conductas impulsivas, ser sensibles hacia otras personas y sus sentimientos, no involucrarse en conductas de riesgo y controlar emociones negativas” (RIVERA, 2009, p. 4).

Según estos autores, “las personas que más probablemente delinquirán serán las personas con un autocontrol bajo” (SERRANO, 2017, p. 249). Entonces, afirman que el autocontrol bajo no es el producto de algo que se cree, sino que surge del hecho de que no se den los medios necesarios para desarrollarlo en los individuos. Como bien dice Alfonso Serrano Maíllo (2009, p. 10-11), el autocontrol bajo se da ante la ausencia de disciplina, educación y socialización adecuadas. No obstante, los autores insisten en la idea de que una vez obtenido un nivel de autocontrol elevado es muy difícil reducirlo y que éste se adquiere fundamentalmente en los primeros años de vida.

3. 2. Teorías del aprendizaje

Albert Bandura es el máximo exponente de la teoría del aprendizaje social, en que explica la conducta humana a partir de la reciprocidad triádica, que significa a partir de las interacciones recíprocas entre los determinantes cognoscitivos, los comportamentales y los ambientales (SCHUNK, 1996). Partiendo de esta teoría, A. Bandura y R. H. Walters se proponen explicar la conducta desviada destacando tres puntos (VÁZQUEZ, 2003, p. 15).

En primer lugar, las características de comportamiento de los modelos sociales tienen mucha importancia en el contexto en que la persona ha sido expuesta. En segundo lugar, dichos autores destacan tanto los refuerzos positivos como los castigos en la historia de su aprendizaje. En tercer y último lugar, recalcan los métodos de instrucción que se han usado para reforzar la conducta social, es decir, para formar y mantener las pautas de conducta social son importantes la instrucción directa mediante recompensas, estimulación aversiva y otros procedimientos de disciplina.

Edwin Sutherland formuló la teoría de la asociación diferencial, partiendo de la hipótesis que del mismo modo que un individuo aprende el comportamiento normal o social, las conductas desviadas o delictivas también son aprendidas. La conclusión a la que llega Sutherland es que una persona tiene más probabilidades de cometer actos delictivos cuando en un mayor número de ocasiones ha aprendido a definir situaciones en términos de quebrantar la ley que a respetarla (VÁZQUEZ, 2003, p. 15-16).

E. Sutherland hace nueve proposiciones para explicar el comportamiento criminal desde la perspectiva de su teoría. Afirma que el comportamiento criminal se aprende; que se aprende en interacción con otras personas mediante un proceso de comunicación; cuando se aprende incluye técnicas para la comisión del delito y una específica dirección de motivos, impulsos y razones. Esta dirección específica de motivos e impulsos se aprende a partir de las definiciones de los preceptos legales, ya sea tanto de manera favorable como desfavorable. Además, un individuo se convierte en delincuente porque adquiere un exceso de definiciones favorables al quebrantamiento de la ley que superan a las desfavorables para ello.

También enuncia que la parte principal del aprendizaje de este comportamiento se realiza a partir de personas íntimas y que las asociaciones diferenciales pueden variar en intensidad, duración, prioridad y frecuencia. Sutherland postula que tanto el proceso de aprendizaje del comportamiento criminal con modelos criminales como no criminales, implica igualmente todos los mecanismos de cualquier proceso de aprendizaje.

Finalmente, la última proposición expone que “aunque el comportamiento criminal es una expresión de necesidades y valores generales, los motivos y necesidades generales no explican el comportamiento criminal” (VÁZQUEZ, 2003, p. 16).

Ronald L. Akers se encargó del posterior desarrollo de esta teoría (MONTOLÍO, MORENO Y ROBLES, 2012). Su tesis principal trata sobre cómo un individuo aprende, mantiene y modifica la conducta que ha podido observar y modelar en diferentes contextos. Por eso

establece cuatro factores de riesgo que hacen que una persona tenga conductas antisociales y delictivas (AKERS, 2006).

El primero de ellos es la asociación diferencial, el cual se refiere a que según el tipo de influencia de determinados grupos en el individuo, hace que éste adquiera definiciones normativas más favorables o desfavorables para infringir las normas penales. Los grupos directos de referencia pueden ser la familia como primario y los amigos del barrio como secundario, porque su impacto no es tan fuerte como el de la familia.

En cambio, los grupos indirectos de referencia son representaciones simbólicas de un grupo o de una persona determinada. Todas las influencias se miden en función de su duración, frecuencia e intensidad, aunque no siempre siguen este orden.

El segundo elemento clave serían las definiciones, es decir, significados o creencias que el individuo atribuye a determinados actos o procesos, los que por su parte condicionan, teniendo en cuenta el contexto específico, el aprendizaje de un tipo de comportamiento, sea éste delictivo o no. En este elemento también encontramos la diferenciación entre creencias generales, las cuales normalmente son compartidas por la mayoría de la sociedad, y las creencias específicas, que son más concretas de cada individuo o pequeños grupos.

El tercer elemento clave se trata del reforzamiento diferencial, el cual hace referencia a las reacciones de otras personas, sus objeciones y valoraciones, frente a determinados tipos de comportamiento. Hay que tener en cuenta que, según esta teoría, los individuos constantemente se mueven y actúan buscando las aprobaciones de determinadas personas.

En último lugar, la imitación implica la repetición de conductas llevadas a cabo por otras personas que ejercen cierta influencia sobre el individuo, o por las personas que se han beneficiado de estas conductas.

En conclusión, R. L. Akers nos explica los mecanismos por los cuales los individuos adoptan un comportamiento desviado a través de los cuatro elementos clave expuestos.

3.3. Teoría de la anomia

El concepto de anomia fue introducido por el sociólogo Émile Durkheim en sus obras clásicas, donde aclara que en todas las sociedades existe un determinado orden social que es reconocido como equitativo por todos sus integrantes, lo cual marca el bienestar que cada clase de la sociedad puede conseguir.

La situación problemática surge cuando debido a las constantes transformaciones y cambios que se producen en el marco de una sociedad, se crean una serie de crisis referidas a cualquier ámbito. Dichas crisis alteran la armonía social generando inesperados cambios y desbarajustes sociales, lo cual provoca que muchas personas se sientan desorientadas, perdidas y sin ningún referente en el que apoyarse o sin metas que alcanzar. Para Durkheim la anomia es “un fenómeno social que debido a la falta de regulación suficiente (entendido como una falta de normas), empuja a los individuos a la desintegración y al no

conformismo y, en último término al delito" (ROBLES, 2001, p. 108). Dicha anomia puede conducir a la criminalidad.

Robert Merton desarrolló propiamente la teoría de la anomia partiendo del trabajo de Durkheim. Continuó en la misma línea de identificar dos elementos de la estructura social y cultural que tienen mucha importancia. El primero de ellos se refiere a los objetivos, aspiraciones, intereses y propósitos culturalmente definidos y que son vistos como legítimos por todos los miembros de una sociedad. El segundo elemento regula los medios aceptados para alcanzar dichos objetivos.

Entonces, la sociedad se vuelve inestable y se produce la situación de anomia cuando se produce una discordancia entre ambos elementos y sobre todo, cuando se da excesiva importancia a los objetivos y no tanto a los medios para conseguirlos. De este modo, la anomia para R. Merton es entendida como "la quiebra de la estructura cultural, que tiene lugar en particular cuando hay una disyunción aguda entre las normas y los objetivos culturales y las capacidades socialmente estructuradas de los individuos del grupo para obrar de acuerdo con ellos" (MERTON, 1992, p. 241).

Por eso, formuló una tipología de los modos de adaptación individual para sociedades en que la importancia recae en las metas y no sobre los procedimientos institucionales para alcanzar dichas metas.

Modos de adaptación	Metas culturales	Medios institucionalizados
Conformidad	+	+
Innovación	+	-
Ritualismo	-	+
Retraimiento	-	-
Rebelión	+/-	+/-

Fuente: MERTON, 1938, p. 676

Como podemos observar en la tabla, existen cinco conductas o modos de adaptación (LÓPEZ, 2009). El primero de ellos es la conformidad, la cual consiste en que las metas culturales establecidas y los medios institucionalizados están coordinados. Por lo tanto, se crea una situación de estabilidad.

En segundo lugar, en la adaptación innovadora se reconocen las metas culturales, pero no sucede lo mismo con los medios que la sociedad reconoce para alcanzarlas.

En tercer lugar, el ritualismo consiste en abandonar o reducir los objetivos culturales de éxito en la medida en que el respeto a las normas implica dentro de lo posible, la satisfacción de las aspiraciones personales. Esta respuesta es muy usual en las familias de clase media en que los padres ejercen la función de agentes socializadores y por eso, ponen mucho énfasis en respetar la legalidad a la hora de educar a sus hijos.

En la adaptación del retraimiento, los individuos rechazan tanto las metas como los medios reconocidos por la sociedad y de este modo, estas personas acaban asilándose y dejan de formar parte del grupo social.

Finalmente, en la adaptación de la rebelión sucede lo mismo que con el retraining, pero además se crean unos nuevos.

4. Karate

Karate-Do significa “El camino de la mano vacía”, ya que los ideogramas (*kangi*) japoneses significan: *Kara*, vacío; *Te*, mano; *Do*, camino (ORTEGA, 2011). Es por eso que las propias manos desnudas y, en general, el cuerpo son considerados como un “arma”. Cuando se prohibieron las armas en China, los samurái eran los únicos que podían usarlas, pero descubrieron que las técnicas eran mucho más eficaces sin ellas (AGUIRRE, 2013).



Entonces, el cuerpo y la defensa personal son entrenados sin necesitar ninguna arma, lo cual desencadena en el practicante de Karate cierto sentimiento de seguridad y en consecuencia, un incremento en la propia autoestima, ya que no se depende de ningún elemento externo para poder defenderse eficazmente. Existen muchos tipos de ataque con las diversas partes del cuerpo: manos, codos, cabeza, pies y rodillas (AGUIRRE, 2013).

El Karate no es ni ha sido nunca un sistema de agresión, sino que todo lo contrario. Éste se basa en el método de la autodefensa y única y exclusivamente cuando un karateka (practicante de Karate) es provocado recurre a su arte para rechazar al enemigo (NAKAYAMA, 1968). Su trabajo no va dirigido a derrotar a un enemigo externo, ya que según el *Budo* (Vía marcial) sólo existe un enemigo en el propio interior del practicante, que sería el ego (TOSCANO, 2011).

Por eso es tan importante el dominio del cuerpo y la mente siguiendo también el ideal último de la filosofía del Budismo Zen: el pacifismo (GARCÍA-VALLS, 2007). En consonancia, una de las máximas de los veinte preceptos del Karate creados por el maestro moderno Gichin Funakoshi es “*Karate ni sente nashi*”, que significa que en Karate no existe el primer ataque, ya que su finalidad en primer lugar es defensiva (TANKOSICH, 2004). Esto es fácil de comprobar cuando prestamos atención al inicio de todos los *Katas* (formas), porque todos ellos empiezan con una defensa y nunca con un ataque.

Además, este arte marcial también se basa en las Cinco Virtudes de la religión Confuciana: humanidad, justicia, cortesía, sabiduría y confianza (ZHENJIANG, 2014).

4.1. Filosofía: códigos *Dojo-kun* y *Niju-kun*

El Karate se articula a partir de todo un sistema de valores y creencias. En el estilo de *Shotokan*, Gichin Funakoshi creó dos códigos (PIEPIORA Y PIEPIORA, 2016). El primero de ellos es el *Dojo-kun*, que es un conjunto de principios que todos los aprendices de Karate deben llevar a cabo dentro del *Dojo* (lugar de entrenamiento).

El primer principio de este código es el desarrollo de la personalidad y la búsqueda constante de la perfección del carácter del practicante. Esto quiere decir que por una parte, el Karate es algo más que lo físico y, por otra parte, que se debe enseñar a los practicantes la importancia de construir un carácter a partir de la disciplina y un riguroso entrenamiento, que comienza por la descomposición y repetición de las técnicas. Esto va sobre todo enfocado a conseguir superar problemas personales a partir de un espíritu pacífico y fuerte, por lo cual se trata de un camino largo y que no solo se limita a la vida dentro del *Dojo*.

Todo practicante de Karate sabe el tiempo que tiene que dedicar a dominar su mente y cuerpo, lo que exige un gran sacrificio, por lo cual se entiende que lo conseguido tras mucho esfuerzo no se quiere echar a perder, como afirma Hirschi (2003, p. 12) a través del elemento del compromiso de la teoría del control.

En el ámbito de los centros penitenciarios tiene cierta relevancia la presencia de las sustancias tóxicas. Entonces, este principio pretende que el practicante desarrolle una buena personalidad y dominio sobre el cuerpo y mente, para que sea capaz de rechazar las actividades y sustancias que harían retroceder todo el proceso de entrenamiento conseguido.

Para Michael Foucault (1990) la disciplina es una técnica para enderezar conductas con el objetivo de hacerlas más útiles y eficaces, la cual puede ser aplicada en cualquier ámbito, así como en el Karate. Foucault destaca la correlación del cuerpo y del gesto y la articulación del cuerpo - objeto, donde se impone la relación entre gesto y actitud global del cuerpo más idónea para conseguir la eficacia. De lo que se trata es de descomponer el gesto global (ej.: golpe de puño), como es necesario para este principio, y correlacionar los pequeños gestos fijando una serie canónica, donde cada gesto más simple ocupe su lugar concreto. Por ejemplo, para realizar un golpe de puño eficaz, podríamos descomponerlo por lo menos en 12 gestos más simples (AGUIRRE, 2013):



Fuente: AGUIRRE, 2013, p. 703.

El segundo principio se trata de ser leal al *Sensei* (maestro), lo cual se demuestra a través del tiempo de entrenamiento y el practicante se ve recompensado con una gran cantidad de conocimientos y sabiduría. Entonces, el *Sensei* deviene un referente para los karatekas de un *Dojo*. Ronald L. Akers en la teoría del aprendizaje social explicada anteriormente postula que el comportamiento se aprende cuando éste tiene como resultado una recompensa, es decir, un refuerzo positivo, así como un reconocimiento y afecto (HAWKINS Y WEIS, 1995).

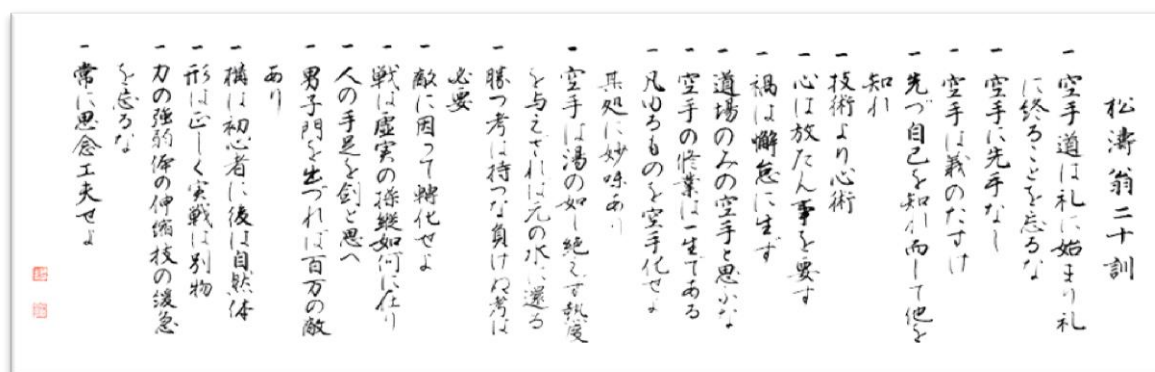
El tercer principio del *Dojo-kun* es el esfuerzo o empeño, el cual debe ser sincero y además, necesita una dedicación y compromisos completos. Todo esto se ve recompensado por el reconocimiento del *Sensei*, el cual dedica más tiempo a enseñar sus conocimientos. Recordemos que uno de los elementos de los vínculos sociales que componen la teoría del control de T. Hirschi (2003), es la participación en las actividades convencionales o prosociales. Como dice el Manual Técnico de Instructor de la JKA (*Japan Karate Association*): “La práctica de Karate-Do debe ser continua, como un arte de vida, 10, 20 y muchos años más, es decir, para toda la vida” (JKA, 2008, p.2). Así podemos comprobar los elementos de participación, implicación y compromiso, que según dicha teoría reducirían la probabilidad de cometer nuevos actos desviados.

El cuarto principio es el respeto a los demás. El primero de los veinte principios de Gichin Funakoshi es que el Karate empieza y termina con *Rei* (saludo de cortesía). Entonces, establece que sin respeto y cortesía no podría existir el *Dojo*. Además, éstos deben ser ejercidos en todo lo que se hace, tanto dentro como fuera del *Dojo*, ya que también debe dirigirse hacia los maestros, padres, educadores, leyes, fallecidos, naturaleza, etc. Es un principio que como todos los demás, es de total aplicación ya que todas las clases, empiezan y terminan con *Rei*, de igual modo que con todos los ejercicios que se realizan a lo largo de ésta, ya sean éstos individuales, en parejas o por grupos.

El quinto y último principio del *Dojo-kun* consiste en abstenerse de comportamientos violentos, por lo cual es muy necesario el autocontrol. Un karateka solo debe utilizar sus conocimientos por razones de justicia. El entrenamiento sirve para forjar el espíritu de cada practicante, no para exhibirse ni buscar conflictos. Si detrás del practicante no hay un espíritu limpio y solo se enfatiza la parte técnica, éste no podrá continuar formándose (TOSCANO, 2011). No es extraño que cuando un aprendiz tiene un comportamiento o actitud contrarios a la filosofía del Karate, el *Sensei* lo anime a irse del *Dojo* (WOODWARD, 2009).

El segundo código que creó Funakoshi fue el *Niju-kun*, el cual está compuesto por los veinte principios del Karate y regulan la conducta de los practicantes (FUNAKOSHI Y NAKASONE, 2006). Éstos son: “El Karate empieza y acaba con *Rei*; no existe el primer ataque; el Karate está del lado de la justicia; conocerse primero a uno mismo y luego a los demás; la mentalidad tiene que estar por encima de la técnica. Debe dejarse la mente en libertad; la calamidad nace del descuido; el Karate no se limita al *Dojo*; la práctica del Karate es para toda la vida; aplicar el camino del Karate a todas las cosas durante el día a día. El Karate es como agua hirviendo: si no se calientas, se enfría; no pensar en vencer,

más bien en no perder; adaptarse al adversario; el resultado de una batalla depende de cómo uno maneja el vacío y la plenitud; pensar en las manos y los pies como armas. Cuando uno sale de casa, se enfrenta a un millón de enemigos; la posición de guardia es para los principiantes, más adelante, uno se coloca de pie en una posición natural; realizar los *Katas* con precisión, el combate real es otra cosa; no olvidar la intensidad alta y baja de la energía, la extensión y contracción del cuerpo, el ritmo alto y bajo de la técnica; ser continuamente consciente, diligente y hábil en la búsqueda del camino” (FUNAKOSHI, NAKASONE Y TAKAGI, 2003, p. 19).



Fuente: KARATE TRADICIONAL, B., 2015.

Como podemos ver, todo este sistema de valores, principios y creencias pueden ser muy fructíferos en la sociedad actual (RASERO, 2009). Entonces, según la Teoría del Control, esta evolución espiritual basada en valores sociales y éticos, supondría una barrera a la hora de cometer actos desviados.

4. 2. El Sensei

A todo esto, el *Sensei* es la persona quien debe impartir, de un modo u otro, todos estos principios y valores, así como las técnicas. Entonces, deviene una pieza clave en el entrenamiento de Karate. El alumno se somete a al maestro en todos los aspectos que sean posibles, en el sentido de que constituye una forma de respeto e incumplir alguna de sus pautas se considera una falta de respeto hacia él (AGUIRRE, 2013). En ningún caso se trata de una secta, donde se busca la sumisión incondicional de los miembros a un líder, sino que el *Sensei* actúa como guía durante el largo camino de mejorarse a uno mismo en todos los aspectos. Es más, tras el saludo final de la clase, el *Sensei* pasa de ser una autoridad, a ser un miembro más del grupo y educativamente, constituye una relación muy positiva entre maestro y alumno (RASERO, 2009).

Según A. Bandura, la observación es esencial para el aprendizaje de nuevas conductas y también para modificar algunas que son consideradas indeseables. El modelamiento es una técnica que sirve para la modificación de la conducta a través de un modelo que muestra formas adecuadas de manejar situaciones. Los procedimientos de modelamiento han sido útiles para reducir, mantener o provocar cambios de conducta, como puede ser el

comportamiento criminal, excluyente, agresivo, discriminatorio, etc. (BANDURA Y WALTERS, 1977). “Los maestros sirven como modelos cuando ayudan a sus estudiantes a adquirir habilidades” (SCHUNK, 1996, p. 135). En el Karate, este modelo es fácilmente identificable con el *Sensei*, ya que éste representa todos los valores anteriormente explicados y el conocimiento técnico más alto dentro de un *Dojo*.

El Karate “va más allá de lo físico y de sus tradiciones inherentes; se basa en el modelado del carácter de la persona [...] que resulta de las enseñanzas del Confucianismo y reclama la necesidad de un carácter, una disciplina, y un enfoque ético” (NEIDE, 2009, p.55). Podemos ver cómo la disciplina ocupa un lugar central dentro del Karate y la teoría del aprendizaje social incide en la importancia de ésta para reorientar la conducta desviada (VÁZQUEZ, 2003), así como también hace hincapié Foucault (1990).

Según la tesis principal de Roland L. Akers (2006), los individuos aprenden a delinquir a partir de la influencia que ejercen los grupos más cercanos. Recordemos que uno de los cuatro elementos claves por los que las personas cometen actos delictivos es la asociación diferencial, la cual se basa en las definiciones favorables o desfavorables de las normas penales que tienen los grupos de alrededor del individuo. El *Sensei* encajaría en el grupo indirecto de referencia, ya que es una representación simbólica a la que aspira el practicante. Éste primero tiene unas definiciones más que favorables al respeto a las normas de una comunidad, por lo tanto, desde este punto de vista, efectivamente podría intervenir en la carrera delictiva de los internos.

4. 3. Beneficios

Las artes marciales tradicionales como así es el Karate tienden a provocar cambios positivos en sus practicantes, a diferencia de las consideradas modernas, que tienen el efecto contrario (NOSANCHUK Y MACNEIL, 1989). Estos efectos positivos pueden ser de diversa índole.

Los beneficios físicos consisten en: auto-defensa, alta forma física, habilidades psicomotrices, deportividad, mejor salud (PIEPIORA Y PIEPIORA, 2016); velocidad, explosividad, potencia, estabilidad, ejercicio simétrico del cuerpo (MARTÍNEZ DE QUEL, 2010); mejoramiento de los reflejos (VENTURA, 1968); capacidades aeróbicas, equilibrio, fuerza, flexibilidad, reducción del porcentaje de grasa corporal (WOODWARD, 2009); agilidad, coordinación de movimientos y de mente-cuerpo, ejercicio cardiovascular el cual ayuda a dormir mejor (VLACHOS, 2015); comportamiento prosocial y buena conducta durante la clase (MARTÍN, 2015). También ofrece la oportunidad de comprender y manejar una gran cantidad de técnicas, autoconocimiento físico, es decir, del propio cuerpo, sus posibilidades, así como sus límites, su resistencia, etc. (RASERO, 2009).

Además, ayuda a desarrollar el conocimiento e interacción con el mundo físico, lo cual cobra importancia dentro de los centros penitenciarios en que los espacios son reducidos, limitados y muy rutinarios. Entonces, con el entrenamiento de Karate se produce un aumento en la percepción espacio-temporal y también de las capacidades de coordinación,

que a su vez mejoran la relación con el mundo físico (MARTÍNEZ DE QUEL, 2010). Además, permite reeducar habilidades motrices que muchas veces se han perdido en el caso de consumidores de sustancias tóxicas (YASCARIBAY, 2018).

Los *Katas* son muy útiles para desarrollar un mejor control y conocimiento sobre el cuerpo, cualidades físicas básicas y explorar las diferentes formas y posibilidades de movimiento. También es eficaz para trabajar la respiración, el control del tiempo y del ritmo, la lateralidad, la tensión, la respiración y el 19º principio del *Niju-kun*. El *Kumite*, entre muchas cosas, es muy adecuado a la hora de trabajar la resolución de problemas motores. Es una realidad que algunos internos sufren de poca movilidad y agarrotamiento muscular (VALVERDE, 1991), en el sentido de que si no participan en actividades deportivas, se puede ver a simple vista que sus gestos son muy reducidos. Esto se hace más explícito a la hora de hablar porque algunos de ellos apenas abren la boca.

Todo el Karate en conjunto también funciona como actividad artístico-expresiva, en el sentido de que constituye un medio para expresar sentimientos y emociones (MARTÍNEZ DE QUEL, 2010). Para la correcta práctica de Karate es esencial eliminar todo tipo de sentimientos que alteren el cuerpo, como por ejemplo, el odio, el rencor, el enfado, etc. (AGUIRRE, 2013). Algo que suele ocurrir entre los internos es que todos los pequeños problemas o preocupaciones que tienen y fuera no les afectarían demasiado, allí dentro se magnifican. Entonces, el Karate se convertiría en una herramienta para desahogarse.

Todos estos cambios positivos generados en el físico del karateka contribuyen a mejorar su imagen corporal. Tal hecho deviene muy importante porque normalmente les hace sentir mejor con ellos mismos, es decir, tener más confianza y autoestima (VLACHOS, 2015). Además, esto les puede ayudar a la hora de conseguir trabajo fuera del centro penitenciario y colaborar en su proceso de reinserción en la comunidad. A todo esto, las técnicas y los *Katas* son un buen medio para trabajar una buena compostura y la percepción e imagen corporal (LAVÍN, 2017).

Los beneficios a nivel psicológico básicamente son: reducción de la ansiedad, agresividad y hostilidad, aumento de la autoestima, autoconfianza y de la salud psicológica (PELEGRÍN, 2002), disciplina, respeto (hacia autoridades, iguales, normas y códigos morales), fuerza mental, relajación (PIEPIORA Y PIEPIORA, 2016); desarrollo de la personalidad, enderezar sentimientos de inferioridad (VENTURA, 1968); bienestar mental, disminución de la depresión y de la interrupción del sueño (WOODWARD, 2009); aumento del autocontrol y autorregulación cognitiva y emocional, independencia, tolerancia, ser de trato más fácil, de buen corazón (MARTÍN, 2015), reducción de sentimientos de vulnerabilidad frente al ataque (MADDEN, 1990, 1995) concentración, desarrollar más optimismo y confianza para los retos diarios (VLACHOS, 2015); paciencia, integridad, generosidad, sinceridad, atención, simpatía, autoconocimiento intelectual y espiritual en relación al desarrollo más íntimo del practicante, conocer su fuerza de voluntad, su moral, etc. (RASERO, 2009).

Las investigaciones demuestran que existe una correlación entre el tiempo de entrenamiento en artes marciales con el desarrollo de rasgos psicosociales positivos (MARTÍN, 2006 y BINDER, 2007). Es más, el Karate, como tantas otras artes marciales

tradicionales, sirve como medio de tratamiento psicológico, dado que ayuda en la reducción de comportamientos disfuncionales (BINDER, 2007). También ha sido utilizado como medida terapéutica logrando disminuir la ansiedad (YASCARIBAY, 2018).

Todos los cambios experimentados pueden ser extrapolados a otros aspectos de la vida del interno, tanto en la convivencia dentro del centro penitenciario, como fuera a la hora de volver a enderezar su vida (EDELMAN, 1994 y AGUIRRE, 2013). Además, el Karate sigue una ética y principios que trasciende todas las culturas y grupos étnicos, a favor de unos valores universales que van en la línea opuesta de la desviación. Dentro de los centros penitenciarios, cohabitan muchas personas de diferentes partes de todo el mundo, por lo cual, el Karate podría constituir un mismo sistema unificado de transmisión de valores y códigos morales para todos ellos a favor de la definición favorable de la norma. (LORZA, 2014).

En adición, el Karate no deja de ser un deporte (MARTON, DEVÍS Y SPARKES, 2009), aunque vaya un poco más allá, por lo cual también se beneficia de los efectos positivos de la práctica del deporte en prisión. Esto es, los internos toman conciencia sobre cuidar su cuerpo, mientras también mantienen su tiempo ocupado. Además, ofrece herramientas contra el estrés y la depresión, al mismo tiempo que se crea un marco donde trabajar la autoestima, el bienestar físico y la salud psicológica (VERDOT, 2008).

Cabe mencionar que no todos los cambios generados a partir de la práctica de Karate son considerados positivos, sino que también pueden producirse lesiones. Como toda actividad física, existe un riesgo de que se causen riesgos para la integridad física. La ventaja de saber que el Karate es un deporte de contacto es que la instrucción y el control de la práctica son más elevados (WOODWARD, 2009). A través de una extensa encuesta se demostró que las artes marciales son más seguras que por ejemplo, el fútbol o el básquet que sí que se practican dentro de los centros penitenciarios (BIRRER, 1996).

4. 4. Agresividad y autocontrol

Uno de los temas más polémicos con la enseñanza de artes marciales en los centros penitenciarios es el tema de la seguridad, en el sentido de que pueda aumentar la agresividad por parte de los internos practicantes de Karate.

Una agresión se entiende como la conducta dirigida de un individuo hacia otro con la intención de causar un daño inmediato, sabiendo que perjudicará al otro y este último está motivado para rechazar ese daño (ANDERSON Y BUSHMAN, 2002). La capacidad de autocontrol consiste en que una persona pueda evitar voluntariamente que un estímulo conduzca a una determinada conducta de respuesta que se quiere esquivar (DIAMOND, 2013). Entonces esta capacidad puede actuar como mecanismo inhibitorio de la agresión (DIAMOND, 2014).

Según la investigación de A. Bandura, Ross y Ross (1961) a través de la teoría del aprendizaje social, las artes marciales aumentan el comportamiento agresivo o violento

porque se supone que éste es aprendido a través de la imitación de modelos (MARTÍN, 2015, p. 1). Realmente no se equivocan en cuanto a las artes marciales modernas y deportes de combate, como por ejemplo el boxeo o la lucha libre, porque fomentan la competencia, el objetivo de ganar y la violencia sin unos valores y principios como base (ENDRESEN Y OLWEUS, 2005).

No obstante, el Karate es un arte marcial de tipo tradicional y sucede justamente al contrario porque se hace mucho hincapié en aspectos no agresivos. Incluso se ha llegado a la conclusión de que se puede reducir la hostilidad, en lugar de servir como modelo de comportamiento (NOSANCHUCK, 1981; MARTÍN, 2006; LAMARRE Y NOSANCHUCK, 1999; DANIELS Y THORTON, 1992; TRULSON, 1986; NOSANCHUCK Y MACNEIL, 1989; ROTHPEARL, 1980; FOSTER, 1997). Reynes y Lorant (2004) destacan la importancia de las técnicas de meditación y la práctica de los *Katas* para trabajar el autocontrol y su efecto en la agresividad. Es más, según demuestran las investigaciones, practicar artes marciales tradicionales ayuda a personas con temperamento violento a controlarse y regular sus expresiones agresivas, ya que se expulsan todas las emociones negativas (AGUIRRE, 2013).

Además, por ejemplo, en los ejercicios por parejas, se está frente a un adversario que a la vez es un compañero al cual no se puede dañar, porque de hacerlo no se podría continuar entrenando el ejercicio por parejas. Entonces, obliga a uno mismo a controlarse con una gran eficacia. Es tanto así, que muchas veces sucede que se arranca una técnica y en el momento del impacto, que es cuando se debería producir el momento de tensión y contracción muscular controlados, inconscientemente se frena la potencia para no dañar al *uke* (pareja). Entonces la técnica pierde toda su eficacia. Cabe tener en cuenta, que en Karate no se trabaja golpeando al adversario aunque externamente lo parezca, sino que se “marca”. Es decir, se trata de llegar a tocar el cuerpo del *uke*, pero con un control de la técnica y la distancia muy refinados, de tal manera que se toma consciencia de que si las técnicas impactaran serían peligrosas para la otra persona y éste no es el objetivo del Karate (VENTURA, 1968). Por eso, es tan fundamental el dominio del cuerpo y de la mente en la práctica de Karate. Además, cabe destacar que se trabaja la coordinación del cuerpo y no la fuerza bruta (MARTÍNEZ DE QUEL, 2010). Precisamente Nosanchuck (1981) describe las artes marciales tradicionales como aquellas que promueven el autocontrol, la evitación del conflicto y el extremo cuidado al contacto.

Evidentemente, nadie nace enseñado y conseguir este control de las capacidades del cuerpo comporta un largo trabajo y sacrificio, cosa que va en favor del elemento de la participación en la teoría del control de Hirschi (2003). Por lo tanto, en diversas ocasiones se escapan golpes no intencionados a causa de esta falta de control que se está tratando de controlar. A partir de esto es una buena forma para los internos y en general, todos los aprendices de Karate, de fomentar la empatía, el perdón, la resolución de conflictos, la paz y entender que no hay que hacer daño a nadie a menos que peligre la vida, como haría cualquier otra persona (RIVERA, 2009). La empatía puede ser muy útil para personas con problemas de agresividad, ya que aprenden a saber qué se siente al ser atacado.

Todo esto es fácil de comprobar cuando prestamos atención al estudio sobre el Karate en el centro penitenciario de Fresnes, en Francia (FRIGOUT, LAPORTE Y COLLARD, 2016), en que no

se tuvo constancia de ninguna incivilidad entre 1993 y 2015, ni ningún tipo de incumplimiento durante las sesiones de Karate. El personal penitenciario señaló una reducción del 90% de incivildades y otros incumplimientos por parte de los karatekas desde que empezaron con las sesiones.

Por último, me gustaría destacar unas palabras de unos internos penados de una prisión española de alta seguridad sobre la “influencia del arte marcial en la formación de un carácter positivo que les permite canalizar la agresividad:

[...] las artes marciales te hacen el carácter más serio. No es como el fútbol o el baloncesto que puedes estar diciendo tonterías o gritando en el campo. Requiere concentración, seriedad. La gente, al principio, se puede “rebotar” pero con el tiempo van cogiendo el espíritu marcial y se van haciendo serios.

Las artes marciales canalizan la agresividad, hacen de la agresividad algo lúdico, se le da una finalidad lúdica. Así se controla y te da seguridad. Se aprende a ser agresivo unas horas a la semana. Sin embargo, antes y después, hay una sonrisa. Es una finalidad deportiva, es muy positivo”. (MARTOS, DEVÍS Y SPARKES, 2009, p. 405).

4. 5. Dinámica

Los entrenamientos de Karate mezclan todo lo comentado anteriormente de una forma muy interrelacionada a partir de toda una variedad de ejercicios. Es decir, se trata de un trabajo muy complejo donde destacan capacidades físicas, psicológicas y sociales, así como también técnicas, tácticas y estratégicas (MARTÍNEZ DE QUEL, 2013).

La práctica del Karate básicamente se divide en dos partes: los *Katas* y el *Kumite*. Los *Katas* son combates individuales que representan ataques y defensas en diversas situaciones y ante unos adversarios concretos que pueden variar. Al fin y al cabo, al ser un ejercicio individual, termina convirtiéndose en una manera de dominarse y superarse a uno mismo, a través de las enormes capacidades requeridas para una buena ejecución.

A través del *Kumite* se pueden expresar todas las habilidades aprendidas tanto a nivel técnico, como físico y mental. Hay diversas modalidades, pero las dos más usuales son el *Jyu Kumite*, que consiste en el libre ejercicio por parejas y el *Shiai Kumite*, que sería el combate de competición, el cual está sometido a unas normas preestablecidas y bajo las directrices del árbitro.

Ambos tienen sus ventajas, ya que a través del primero la persona puede expresarse con más libertad y el segundo requiere todo un proceso de aceptación de normas y respeto a las decisiones del árbitro, que pueden ser de mucha utilidad en el caso de los internos. El estudio de Melo, da Silva, Souza y Pinto (2016) precisamente demuestra que las artes marciales fomentan el cumplimiento de las reglas, entre otras cosas. Además, según el estudio en Fresnes, se afirma que efectivamente se produce una aceptación de las normas establecidas por parte de los internos como requisito para conseguir integrar la lógica de

este arte marcial y lograr una buena ejecución técnica, además de mejorar el comportamiento de los internos (FRIGOUT, LAPORTE Y COLLARD, 2016).

La aceptación de normas puede contribuir a la teoría de la anomia en cuanto a la respuesta adaptativa de ritualismo (MERTON, 1938), ya que aparte de que cada individuo se establezca sus propias metas y objetivos para satisfacer sus aspiraciones personales, éstos únicamente pueden ser conseguidos a través de las normas establecidas que ofrece el Karate (LÓPEZ, 2009). Robert Agnew en la teoría de la tensión o de la frustración expone que el comportamiento delictivo puede surgir a partir del sentimiento de frustración. Precisamente, para evitar la frustración de no poder conseguir las metas positivamente apreciadas (VÁZQUEZ, 2003, p. 28), el individuo las adapta a sus aspiraciones personales y siempre siguiendo las normas que se han aceptado en este arte marcial. Normalmente, estos objetivos suelen ser los cinturones, además de poder tener otros más personales y específicos.

Una vez producida la aceptación de las normas de la actividad, se produce un aumento en la responsabilidad de los practicantes y de la necesidad de calcular constantemente el riesgo derivado de cada posible acción (RIVERA, 2009). Ambas cosas son escasas dentro del sistema penitenciario, ya que este se caracteriza por infantilizar a los internos y además, algunos individuos posiblemente ya ingresaron con esas carencias (CABRERA, 2002).

Cabe tener en cuenta que para llegar a estar preparado para iniciarse en la fase de *Kumite* adecuadamente se necesita tener cierto dominio de las técnicas, del cuerpo y de la mente, lo cual no se produce en un período de tiempo precisamente corto. Según las palabras de Sáenz Fernández, F. y Egea Cáceres, J.M.: “El objetivo de la práctica del karate durante sus inicios no solamente debe regirse por la única intención del seguimiento de una serie de ejercicios técnicas para mejorar las cualidades físicas, tales como la fortaleza, la agilidad o los reflejos, ni tampoco para la obtención de unos conocimientos de autodefensa. Por encima de todo esto está el deseo de la obtención de una serie de valores internos, manifestados claramente en la actitud personal al practicar karate” (SÁENZ FERNÁNDEZ Y EGEE CÁCERES, 2000 citados en LAVÍN, 2017, p. 4).

Durante las clases se fomenta mucho la concentración, ya que se enseña a los alumnos a centrar su mente en lo que se están dedicando sin distracciones. Es por eso que es importante tener un ambiente de clase controlado (VLACHOS, 2015) de disciplina, respeto y cortesía entre ellos (WOODWARD, 2009). Muchas veces los internos carecen de cierta concentración, porque por ejemplo, los consumidores están acostumbrados a tener lo que quieren enseguida. Por eso, antes de empezar la clase de Karate, se hace un ejercicio de meditación (*Mokuso*) para desconectar del mundo exterior, centrarse en la sesión, relajarse y dejar ir las tensiones y emociones negativas.

La vestimenta consiste básicamente en el *Karate-gi* que es un traje blanco y un cinturón que representa orientativamente el nivel del practicante. Las partes que quedan fuera del traje están desnudas, lo cual exige higiene corporal, ya que se trata de contacto directo. Las uñas deben estar cortadas para no dañar a los compañeros y debe haber cierta limpieza para no manchar el traje blanco de los demás ni el propio. Tampoco se pueden llevar pendientes,

collares, pulseras, tobilleras ni piercings, porque como se trabaja mucho el contacto, existe el riesgo de quedarse enganchados y causar lesiones. El hecho de exigir higiene corporal puede ser beneficioso para algunos internos que han perdido este hábito, lo cual deviene importante para causar una mejor impresión a la hora de encontrar trabajo fuera y tener un proceso de rehabilitación más exitoso.

En referencia a los cinturones hay de diversos colores hasta llegar al negro, por lo cual se trata de un sistema que reconoce y jerarquiza. A partir del cinturón negro se rige por los *dans*, que van desde el primero hasta el décimo. Es un proceso muy largo y se dice que es para toda la vida, porque por ejemplo, una vez ya se tiene el nivel de cinturón negro 1r Dan y aspiras al 2º Dan, se debe esperar mínimo dos años y así sucesivamente. Entonces, cada vez se van sumando más años, porque se entiende que se necesita más tiempo para conseguir un nivel técnico cada vez más experto. No solamente se trata del nivel técnico, ya que a partir del 6º Dan se puede ascender por méritos y además, en diversos grados se exige un trabajo escrito (RFEK Y DA, 2012).

El aspirante siempre se anima a que sus conocimientos vayan en concordancia con su cinturón a medida que va formándose. Esta es la razón de que aspiren a unas metas u objetivos que son asequibles y adaptados a sus propias motivaciones, por lo cual supuestamente no querrían poner en peligro todo el esfuerzo realizado. Tal situación está relacionada con el elemento del compromiso de los vínculos sociales de la teoría del control de Travis Hirschi (2003) y también con el aspecto del ritualismo de la teoría de la anomia de Robert Merton (1938), explicadas anteriormente. Es el caso de los cinturones porque el individuo adapta sus expectativas dentro de sus posibilidades y siempre a través de medios institucionalizados, que serían las normas del *Dojo*, las cuales también reflejan los valores y creencias de la sociedad.

El ejercicio por parejas deviene muy importante y sobre todo de caras a los internos, porque tiene la capacidad de desarrollar una competencia social y ciudadana. Es decir, cuando dos practicantes se encuentran en interacción, se produce una dicotomía con grandes valores educativos. Como hemos comentado, el *uke* representa un adversario a la vez un compañero al que se requiere para seguir aprendiendo Karate a través del ejercicio. De este modo, el instinto conduciría a golpear, pero el autocontrol frena ese instinto (MARTÍNEZ DE QUEL, 2010). Poco a poco se va aprendiendo la filosofía del Karate, en el sentido de que constituye más un arte para la defensa y no para el ataque.

Las parejas pueden estar compuestas por integrantes del mismo nivel o de nivel diferente. Es evidente que el *Sensei* no puede estar con todos a la misma vez y, por lo tanto, los practicantes se ayudan entre ellos y muchas veces, los de más nivel en cierto modo, se encargan de los demás. De este modo, los practicantes se vuelven sensibles a la opinión de los demás, lo cual es destacable debido al elemento del apego de la teoría del Control de Hirschi (2003). Visto de esta manera parece que los únicos “beneficiados” serían los de nivel inferior, pero no es así porque siempre es fundamental recordar las raíces de los movimientos y técnicas más avanzados. Mismamente, hasta el nivel de cinturón negro 3r Dan, en el examen de grado se requieren los *Katas* básicos (*Heians*), que son los primeros que se aprenden. En mi *Dojo*, el *Sensei* siempre incide en este aspecto y esta es la razón de

porque muchos días después de la primera fase de calentamiento y estiramientos, hacemos los *Katas Heians*.

Es cierto que en las clases de artes marciales se genera mucha unión entre los practicantes porque éstas se articulan a partir de un valores inclusivos de colaboración, respeto, aceptación y amistad, compartiendo todos unos mismos ideales y filosofía, que van más allá de la defensa personal (VLACHOS, 2015).

En la actividad deportiva de Rugby que se está llevando a cabo en el centro penitenciario de Estremera (Madrid), el entrenador Carlos Solla afirma que se ha gestado una relación entre los participantes creando un vínculo y haciéndoles sentir parte de un grupo, cosa que en los centros penitenciarios no es muy usual y genera muchos beneficios para los internos (EL CONFIDENCIAL, 2019). El Karate no es un deporte de equipo, pero sí de constante interacción con los demás practicantes, así muy probablemente se generarían los mismos sentimientos fructíferos para los internos, como pasa en los *Dojos*.

No siempre todos los perfiles de personas encajan en todas las actividades y lo mismo sucede con el Karate. Ante la posibilidad de incorporarlo en los centros penitenciarios, como ya sucede en Francia, los internos estarían advertidos de que en caso de surgir alguna problemática, se suspendería la actividad. Esto genera responsabilidad y compromiso de los propios actos, lo cual es muy beneficioso para su proceso de rehabilitación y prepararlos para la vida al exterior.

4. 6. Sociedad

Como hemos observado, todos los aspectos mencionados causan su efecto dentro y fuera del *Dojo*. Por lo tanto, la sociedad también se ve beneficiada, dado que los cambios que se producen en el individuo tanto a nivel físico, como mental, también se reflejan en ella (ORTEGA, 2011).

La práctica del Karate no está limitada a la etapa deportiva de la persona, sino que como se trata de un arte marcial encaminado a la superación personal y la autorrealización, su práctica puede extenderse a toda la vida, debido a la larga evolución técnica y sistema de cinturones (PIEPIORA Y PIEPIORA, 2016; MARTÍNEZ DE QUEL, 2010). El hecho de que pueda practicarse a lo largo de toda la vida, puede ser muy útil para los internos al salir en libertad, ya que muchas veces no saben cómo reiniciar sus vidas. De este modo, tendrían dentro de su abanico de posibilidades, continuar con el proceso de aprendizaje de este arte marcial. En el caso del Rugby en el CP del Dueso (Cantabria), muchos internos siguen jugando al este deporte tras haber salido en libertad (EL CONFIDENCIAL, 2019).

Para los internos que han vivido en el mundo del consumo de sustancias tóxicas y con escasos recursos económicos se ha demostrado que el Karate es una herramienta terapéutica efectiva para mejorar las conductas violentas y agresivas derivadas de ello, a través de la aplicación directa de la disciplina explicada en el *Dojo-kun* (YASCARIBAY, 2018).

Fuera del centro penitenciario, el Karate también puede ayudar a la inclusión, esto es, la resocialización de la persona (VLACHOS, 2015; BORDES, COLLARD Y DUGAS, 2007). Su entrada en un *Dojo*, hace sentir al practicante parte de un grupo de personas que comparten unos mismos intereses y objetivos que ellos, creando así un sentimiento de pertenencia a un determinado grupo social. Un elemento simbólico de dicho grupo social sería el *Karate-gi* y el sistema jerarquizado de los cinturones. Esta capacidad de integración que tiene el Karate, no sólo se produce fuera de los centros penitenciarios, sino que esto sucede en cualquier lugar que se practique, como dentro de los centros, lo cual puede ser muy beneficioso durante el tiempo de permanencia allí.

5. Conclusión

Personalmente creo que durante el proceso de rehabilitación de los internos, se debería evitar mirar de qué carecen e incidir en ello, porque a veces conduce a la frustración del interno. Podría ser más fructífero buscar cuáles son o podrían ser sus puntos fuertes y hacer hincapié en ellos. El Karate se basa en potenciar y desarrollar todas las capacidades expuestas, las cuales se adquieren a través de un ejercicio motivado y perseverante. Hay que destacar que el elemento de motivación por parte de los internos es un elemento clave para su proceso de rehabilitación.

Concretamente la incorporación del Karate en los centros penitenciarios, tendría varios puntos a favor: cumple con una función educativa y funcional; contribuiría a la salud física y mental de los internos; es una vía de entretenimiento; y puede ayudarles a la hora de salir en libertad como modo de ofrecerles una alternativa a la repetición de conductas ofensivas gracias a la capacidad socializadora de este arte marcial. Además, el objetivo no es aprender a pegar, sino aprender a convivir, cosa que como hemos visto, ha tenido su efecto en la convivencia dentro del centro penitenciario de Fresnes y puede ser extrapolado a la vida en libertad (FRIGOUT, LAPORT Y COLLARD, 2016).

Efectivamente, los aspirantes que deseen asistir a las clases, adaptarse al *Dojo-kun* y al *Niju-kun* y se comprometan a mejorarse a ellos mismos, es decir, no enfocarse en la lucha contra los demás, irá por el camino de la rehabilitación. De otro modo, abandonará las clases (PIEPIORA Y PIEPIORA, 2016). Es decir, si el Karate se practica como lo que es, de por sí contribuye a todas las competencias que hemos mostrado, que a su vez forman parte de un proceso de rehabilitación. Es así en tanto que las artes marciales se han utilizado para la rehabilitación de jóvenes con comportamientos violentos y delictivos (PELEGRÍN, 2002).

En el caso del rugby, los entrenadores de los internos en los centros penitenciarios de Estremera y del Dueso tienen muy claro que este deporte “se ha convertido en un vehículo para rehabilitar a estos delincuentes, un instrumento para reeducar en cierta forma a estas personas de cara a su integración en la sociedad al salir de la cárcel” (EL CONFIDENCIAL, 2019).

Francia es un país vecino donde es muy habitual practicar deportes de combate empezando por la educación básica (LAVÍN, 2017). Partiendo de este punto no resulta tan

extraño que se practique en algunas prisiones a través de la FFKDA (French Federation of Karate and Associated Disciplines), la cual firmó un convenio con el Departamento de Justicia permitiendo que los internos de los centros penitenciarios practicaran esta disciplina (FRIGOUT, LAPORTE Y COLLARD, 2016).

Finalmente, la pregunta de investigación de este trabajo es si el Karate puede ayudar en el proceso de rehabilitación de los internos y después de todo, la respuesta parece ser afirmativa. El Karate ayuda en aspectos físicos y mentales, los cuales son aplicables tanto en la vida dentro como fuera de los centros penitenciarios. Fuera de éstos se considera que una rehabilitación efectiva pasa por conseguir un puesto de trabajo y por participar en actividades sociales, como bien podría ser el Karate. Así como concluye el estudio en el centro penitenciario de Fresnes (FRIGOUT, LAPORTE Y COLLARD, 2016) el Karate podría contribuir en la rehabilitación de los internos, aunque no es la única garantía de una reconversión exitosa al salir en libertad, pues existen otras dificultades en este proceso como la falta de recursos disponibles y el papel de la sociedad.

6. Bibliografía

- AGUIRRE ARVIZU, H. D. (2013). La percepción del cuerpo en Oriente, visto desde la práctica de las artes marciales en Japón. *Estudios de Antropología Biológica*, 16.
- AKERS, R. L. (2006). Aplicaciones de los principios del aprendizaje social. Algunos programas de tratamiento y prevención de la delincuencia. *Derecho penal y criminología como fundamento de la política criminal*, 20, 1117-1138.
- ANDERSON, C. A. Y BUSHMAN, B. J. (2002). Human aggression. *Annual review of psychology*, 53.
- BANDURA, A. Y WALTERS, R. H. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-hall, vol. 1.
- BANDURA, A., ROSS, D. Y ROSS, S. A. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63(3), 575.
- BINDER, B. (2007). Psychosocial benefits of the martial arts: myth or reality. *Int Ryuku Karate Res Soc J*.
- BIRRE, R. B. (1996). Trauma epidemiology in the martial arts: the results of an eighteen-year international survey. *The American Journal of Sports Medicine*, 24(6_suppl), S72-S79.
- BOLETÍN N° 11367-29 (2003). *Regula las artes marciales deportivas, tradicionales y no competitivas*. Chile.
- BORDES, P., COLLARD, L. Y DUGAS, É. (2007). *Vers une science des activités physiques et sportives: la science de l'action motrice*. Vuibert.
- CABRERA CABRERA, P. J. (2002). Cárcel y exclusión. *Revista del Ministerio de Trabajo y Asuntos sociales*, 35, 83-120.
- CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA (1978). Boletín Oficial del Estado, 29 de diciembre de 1978, núm. 311, pp. 29313 a 29424.
- COX, J. C. (1993). Traditional Asian Martial Arts Training: A Review. *Quest*, 45, 366-388.
- DANIELS, K. Y THORNTON, E. (1992). Length of training, hostility and the martial arts: a comparison with other sporting groups. *British Journal of Sports Medicine*, 26(3), 118-120.
- DE LA CALLE, F. (23/02/2019). "No daban nada por el rugby": el impensable caso de éxito de dos cárceles españolas. *El Confidencial*.
- DIAMOND, A. (2013). Executive functions. *Annual review of psychology*, vol. 64, p. 135-168.
- DIAMOND, A. (2014). Executive functions: Insights into ways to help more children thrive. *Zero to three*, 35(2), 9-17.

- EDELMAN, A. J. (1994). The Implementation of a Video-Enhanced Aikido-Based School Violence Prevention Training Program To Reduce Disruptive and Assaultive Behaviors among Severely Emotionally Disturbed Adolescents. *Ed. D. Practicum*, Nova Southeastern University.
- ENDRESEN, I. M. Y 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.
- FOSTER, Y. A. (1997). Brief aikido training versus karate and golf training and university students' scores on self-esteem, anxiety, and expression of anger. *Perceptual and motor skills*, 84(2), 609-610.
- FOUCAULT, M. (1990). *Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión*. Siglo XXI.
- FRIGOUT, J., LAPORTE, R. Y COLLARD, L. (2016). The practice of karate and the control of aggressiveness in prison. *Staps*, 112(2), 67-84. doi:10.3917/sta.112.0067.
- FUNAKOSHI, G. Y NAKASONE, G. (2006). *Los veinte principios rectores del kárate: el legado espiritual del gran maestro*. Madrid: Tutor.
- FUNAKOSHI, G., NAKASONE, G. Y TAKAGI, J. (2003). *The twenty guiding principles of karate: the spiritual legacy of the master*. Kodansha International.
- GARCÍA, D. M., DEVÍS, J. D. Y SPARKES, A. C. (2009). Deporte entre rejas. ¿Algo más que control social?. *Revista internacional de sociología*, 67(2), 391-412.
- GARCÍA-VALLS, P. R. (2007). Psicología social del pacifismo. *Anales de la Real Academia de Doctores*. Real Academia de Doctores. (Vol. 11, No. 2, pp. 131-148).
- HAWKINS, J. D. Y WEIS, J. G. (1995). El modelo del desarrollo social: un enfoque integrado a la prevención de la delincuencia. *Comunicación, Lenguaje y Educación*, 7(3), 115-133.
- HIRSCHI, T. (2003). Una teoría del control de la delincuencia. *Capítulo Criminológico*, 31 (4).
- JAPAN KARATE ASSOCIATION (2008). *Manual Técnico de Instructor*. The JKA, División técnica.
- KARATE TRADICIONAL, B. (2015). *Respecto al "Dojo Kun" y el "Niju kun"*. Recuperado de: <https://budokarateskif.wixsite.com/shotokanryu/single-post/2015/08/05/Respecto-al-Dojo-Kun-y-el-Niju-Kun>
- LAMARRE, B. W. Y NOSANCHUK, T. A. (1999). Judo—the gentle way: A replication of studies on martial arts and aggression. *Perceptual and Motor Skills*, 88(3), 992-996.
- LAVÍN NOVO, B. (2017). El Karate como herramienta clave en el desarrollo del currículo de Educación Física en Educación Primaria. *Trabajo Fin de Grado*. Universidad de la Rioja.

- LÓPEZ FERNÁNDEZ, M. D. P. (2009). El concepto de anomia de Durkheim y las aportaciones teóricas posteriores. *Iberofórum. Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana*, 4(8).
- LORZA CEBALLOS, J. D. (2014). Del legado marcial al trascender deportivo. *Tesis Doctoral*. Universidad del Valle.
- MADDEN, M. E. (1990). Attributions of control and vulnerability at the beginning and end of a karate course. *Perceptual and Motor Skills*, 70(3), 787-794.
- MADDEN, M. E. (1995). Perceived vulnerability and control of martial arts and physical fitness students. *Perceptual and Motor Skills*, 80(3), 899-910.
- MARTIN, D. (2006). The psychosocial benefits of traditional martial arts training: What most instructors know but can't articulate. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63(7), 575-582.
- MARTIN, D. (2015). The Positive Benefits of Martial Arts Training.
- MARTÍNEZ DE QUEL, O. (2010). El karate en la Educación Física escolar. *Deportes de adversario 2009-10*. Universidad Complutense de Madrid.
- MARTÍNEZ DE QUEL, O. (13/06/2013). El entrenamiento de los deportes de combate en edad escolar. *El Blog de Óscar M. de Quel*. Recuperado de: <http://odequel.wordpress.com/2013/06/13/el-entrenamiento-de-los-deportes-de-combate-en-edad-escolar/>
- MELO, C. F., DA SILVA, A. D. N., SOUZA, D. L. A. Y PINTO, N. S. (2016). Avaliação dos efeitos da prática de artes marciais por adolescente para redução da agressividade. *Adolescência & Saúde*, 13(1), 66-73.
- MERTON, R. K. (1938). Social structure and anomie. *American sociological review*, 3(5), 672-682.
- MERTON, R. K. (1992). *Teoría y estructuras sociales*. Fondo de Cultura Económica, México.
- MONTOLÍO, C. A., MORENO, M. C. B. Y ROBLES, J. L. A. (2012). La teoría del aprendizaje social como modelo explicativo de la violencia filio-parental. *Revista complutense de educación*, 23(2), 487.
- MUÑOZ, A. P. (2002). Conducta agresiva y deporte. *Cuadernos de psicología del deporte*, 2(1), 39-56.
- NAKAYAMA, M. (1968). "Los ejercicios rituales del Karate". *Katas de Karate*. Bilbao: Editorial FHER, S.A.
- NEIDE, J. (2009). El futuro de Japón: abarcando las complejidades multiétnicas a través de la educación física y de las artes marciales. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 4(1), 50-55.

- NOSANCHUK, T. A. (1981). The way of the warrior: The effects of traditional martial arts training on aggressiveness. *Human Relations*, 34(6), 435-444.
- NOSANCHUK, T. A. Y MACNEIL, M. C. (1989). Examination of the effects of traditional and modern martial arts training on aggressiveness. *Aggressive Behavior*, 15(2), 153-159.
- ORTEGA SOSA, J. (2011). *Karate Do*.
- PIEPIORA, P. A. Y PIEPIORA, Z. N. (2016). The philosophy of Karate in terms of the Dojo-kun and the Niju-kun on the example of style Shotokan. *Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku*, 2(16), 45-51.
- RASERO RUIZ, M. (2009). Las artes marciales como transmisoras de valores sociales. *Trabajo final de la asignatura de Deporte y valores sociales*. Madrid.
- REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE KARATE Y DISCIPLINAS ASOCIADAS (2012). *Normativa Nacional de Grados*.
- REYNES, E. Y LORANT, J. (2004). Competitive martial arts and aggressiveness: a 2-yr. longitudinal study among young boys. *Perceptual and motor skills*, 98(1), 103-115.
- RIVERA PÉREZ, L. (2009). Influencia en los deportes de combate en la agresividad y autocontrol de los adolescentes. *Tesis Doctoral, Tesis de Maestría*. Universidad Metropolitana Recinto Cupey, Puerto Rico.
- ROBLES, G. (2001). *Crimen y Castigo (Ensayo sobre Durkheim)*. Cuadernos Civitas, Madrid.
- ROTHPEARL, A. (1980). Personality traits in martial artists: A descriptive approach. *Perceptual and Motor Skills*, 50(2), 395-401.
- SCHUNK, D. H. (1996). Learning theories. *Printice Hall Inc., New Jersey*, 53.
- SERRANO MAÍLLO, A. (2009). Actos de fuerza o engaño y autocontrol: Un test de una teoría general del delito con una muestra pequeña de delincuentes juveniles. *Revista Electrónica de Ciencia Penal y Criminología* (en línea), num. 11-13, p. 13:1-13:38.
- SERRANO MAÍLLO, A. (2017). *Teoría Criminológica. La explicación del delito en la sociedad contemporánea*. Madrid. Dykinson S.L.
- TADESSE, M. E. (2015). The role of taekwondo training on the subjective wellbeing of adolescents in Addis Ababa, Ethiopia. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 10(2), 72-87.
- TANKOSICH, M. J. (2004). Karate ni Sente Nashi: What the Masters Had to Say. *Hiroshima University of Economics Journal of Humanities, Social and Natural Sciences*, 27, 1-7.
- THEEBOOM, M. Y DE KNOP, P. (1997). An analysis of the development of wushu. *International Review for the Sociology of Sport*, 32 (3), 267-282.

- TOSCANO, B. A. (2011). El Espíritu de las Artes Marciales. *Observatorio Iberoamericano de la Economía y la Sociedad del Japón*, (11).
- TRULSON, M. E. (1986). Martial arts training: A novel "cure" for juvenile delinquency. *Human Relations*, 39(12), 1131-1140.
- VALVERDE, J. (1991). La cárcel y sus consecuencias. *Madrid. Ed. Popular*.
- VÁZQUEZ GONZÁLEZ, C. (2003). Teorías criminológicas sobre delincuencia juvenil. *Pág. 2, 6, 9, 10. Madrid. Colex*.
- VENTURA FARRÉ, J. L. (1968). El judo, jiu-jitsu, karate y otras artes marciales. *Apunts Medicina de l'Esport (Castellano)*, 5(017), 49-56.
- VERDOT, C. (2008). Influence de la pratique physique sur la qualité de vie en prison: de l'utilisation des activités physiques et sportives comme stratégie d'ajustement spécifique. *Tesis Doctoral. Université Claude Bernard-Lyon I*.
- VLACHOS, E. (2015). The benefits of using traditional martial arts as an intervention programme for children with behavioural, emotional and social difficulties. *Journal of pedagogic development*.
- WIATROWSKI, M. D. (1978). Social Control Theory and Delinquency. *Disertaciones y Tesis. Paper 857*.
- WOODWARD, T. W. (2009). A review of the effects of martial arts practice on health. *Wisconsin Medical Journal (WMJ)*, 108(1), 40.
- YASCARIBAY SAETEROS, M. J. Y ÁLVAREZ CAZA, E. F. (2018). Implementación de un programa de Karate Do para controlar la ansiedad dirigido a una población vulnerable con problemas de adicción en edades comprendidas entre 18 a 65 años en el Proyecto Hogar de Vida dos de la Unidad Patronato Municipal San José en el periodo noviembre 2017-abril 2018. *Tesis de Licenciatura. Quito: UCE*.
- ZHENJIANG, Z. (2014). Confucio, ética y civilización. *Co-herencia*, 11(20), 165-178. Universidad EAFIT.