

El impacto del entrenamiento de jiu-jitsu y kickboxing sobre la regulación emocional infantil: estudio en la Academia The Next Level de Riobamba

The impact of jiu-jitsu and kickboxing training on children's emotional regulation: a study at The Next Level Academy in Riobamba

Alexander Paúl Jácome Analuisa, Israel Nepalí Mejía Rodríguez

Resumen

Este estudio tuvo como objetivo analizar el efecto de un programa de entrenamiento de jiu-jitsu y kickboxing sobre el control de la ira y la autorregulación emocional en niños de 7 a 12 años de la Academia The Next Level (Riobamba). Metodología: se trabajó con un enfoque cuantitativo, mediante un diseño preexperimental de grupo único, con muestreo por conveniencia. La intervención se desarrolló durante 8 semanas e incluyó el control de asistencia y el registro de la carga de entrenamiento como insumos para el seguimiento del proceso. La regulación emocional se evaluó con el ERQ-CA, instrumento que valora dos estrategias: Reevaluación Cognitiva (RC) (reinterpretación de situaciones para modificar la emoción) y Supresión Expresiva (SE) (inhibición u ocultamiento de la expresión emocional). Los resultados descriptivos evidenciaron perfiles diferenciados. En un grupo importante predominó un patrón más adaptativo, caracterizado por RC alta, combinada con SE baja, o media, lo que sugiere mayor flexibilidad cognitiva y mejores recursos para gestionar emociones intensas asociadas a la práctica y a la frustración. Asimismo, se identificaron casos con SE alta, independientemente del nivel de RC, lo que indica tendencia a contener lo que se siente y refuerza la necesidad de fortalecer la comunicación emocional y las redes de apoyo. Finalmente, se registraron participantes con RC baja, lo que evidencia un repertorio limitado de reencuadre ante eventos negativos; por ello, se recomienda integrar ejercicios guiados de reencuadre cognitivo y psicoeducación emocional en el entrenamiento.

Palabras clave: regulación emocional; jiu-jitsu; kickboxing; infancia; ERQ-CA.

Alexander Paúl Jácome Analuisa

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | alexanderjacome.49@est.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0002-6449-6001>

Israel Nepalí Mejía Rodríguez

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | inmejia@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0006-4514-1212>

Abstract

This study aimed to analyze the effect of a jiu-jitsu and kickboxing training program on anger management and emotional self-regulation in children aged 7 to 12 at The Next Level Academy (Riobamba). Methodology: A quantitative approach was used, employing a single-group pre-experimental design with convenience sampling. The intervention lasted eight weeks and included attendance monitoring and training load recording as inputs for process monitoring. Emotional regulation was assessed using the ERQ-CA, an instrument that evaluates two strategies: Cognitive Reappraisal (CR) (reinterpretation of situations to modify emotion) and Expressive Suppression (ES) (inhibition or concealment of emotional expression). The descriptive results showed differentiated profiles. In one significant group, a more adaptive pattern predominated, characterized by high CR combined with low or medium ES, suggesting greater cognitive flexibility and better resources for managing intense emotions associated with practice and frustration. Likewise, cases with high ES were identified, regardless of CR level, indicating a tendency to contain feelings and reinforcing the need to strengthen emotional communication and support networks. Finally, participants with low CR were identified, indicating a limited repertoire of reframing in response to negative events; therefore, it is recommended that guided cognitive reframing exercises and emotional psychoeducation be integrated into the training.

Keywords: emotional regulation; jiu-jitsu; kickboxing; childhood; ERQ-CA.

Introducción

El desarrollo socioemocional de los niños depende en gran medida de la regulación emocional, una competencia que permite a los jóvenes moderar sus reacciones al estrés y al conflicto. Una buena gestión emocional desarrolla la autodisciplina y la empatía, mientras que una mala gestión emocional tiene un impacto negativo en la impulsividad y el ajuste en los entornos escolares y familiares. Por lo tanto, es de suma importancia construir intervenciones educativas y basadas en el deporte para introducir la autorregulación temprana en la infancia (Carpio Campuzano et al., 2025).

Dado esto, el aumento de comportamientos agresivos en las escuelas y los deportes ha enfatizado que los niños tienen dificultades para autorregular sus sentimientos y frustraciones. En este contexto particular, las clases de artes marciales tipo jiu-jitsu y kickboxing se posicionan como alternativas educativas a las técnicas de autodisciplina que desarrollan el autocontrol y la disciplina dentro de una disciplina. Sin embargo, la heterogeneidad de cómo la investigación previa las ha encontrado efectivas requiere que consideremos aquellos programas que tienen un enfoque pedagógico claro.

Así, el jiu-jitsu y el kickboxing se convierten en dos tipos de deportes que son realmente buenos para preparar a las personas para crecer como individuos fuertes que pueden aprender a superar la adversidad. Pero la influencia de los factores socioculturales y familiares en Riobamba es relevante para obtener perspectivas basadas en el contexto. Si bien a menudo se considera que los deportes tienen efectos beneficiosos en el desarrollo del carácter, este trabajo continúa solo para apoyar su papel en el desarrollo de la regulación emocional en los niños.

Además, debido a sus diferentes métodos el control táctico del jiu-jitsu y la dinámica de golpes del kickboxing ambas disciplinas presentan una mayor variedad de terreno de entrenamiento

para lograr la calma y el buen juicio. Por lo tanto, el presente estudio se centra en investigar el efecto del entrenamiento en jiu-jitsu y kickboxing en el manejo de la ira y el autocontrol emocional de niños de 7 a 12 años de la Academia The Next Level en Riobamba.

Marco teórico

Regulación emocional del niño

Es la capacidad de manejar el estado de ánimo propio, para evitar reaccionar a situaciones que no se ajustan a su estado de ánimo. Este proceso puede involucrar una combinación de estrategias intencionales, así como no basadas en la cognición que permiten la modulación de las emociones, preferencia por un ajuste más largo y eficiente al mundo físico. En esta etapa de desarrollo, los niños están aprendiendo y en un estado de excitación emocional, no solo pensando o sintiendo la mejor manera posible de afrontar.

De hecho, esta cualidad de competencia está en el corazón del desarrollo de la identidad infantil, y a medida que los niños desarrollan su sentido de sí mismos, esto es crucial, se verá moldeado no solo por su propia personalidad sino también por el clima familiar y escolar. El equilibrio es preferido por una buena gestión emocional, pero un déficit en la gestión emocional puede resultar en impulsividad y dificultad con la integración social (Olhaberrya y Sieverssonb, 2022). Por lo tanto, desde una perspectiva evolutiva, la regulación emocional no es la eliminación o represión de las emociones, sino la regulación flexible y adaptable de las mismas, lo que permite el bienestar psicológico y una convivencia social suficiente.

Crecimiento afectivo en la infancia (6-12 años)

Gran parte de este progreso está impulsado por el desarrollo cerebral, especialmente habilidades cognitivas críticas que les permiten contener impulsos y pensar antes de actuar. En el entorno social, particularmente en los deportes y la escuela, proporcionan un entrenamiento crucial, pero a menudo lo hacen en competencia y en trabajo en equipo, por lo que los niños deben equilibrar la ira con la alegría, desarrollando herramientas más sofisticadas (Baudin y Melero, 2024).

Problemas de desarrollo y estrategias para el bienestar mental

Gross (1998), sugirió que las estrategias de gestión emocional se dividen en medidas tomadas antes de la consolidación de la emoción y aquellas que siguen a la reacción. En la infancia, la aplicación de herramientas adaptativas (reestructuración cognitiva, búsqueda de ayuda social, enfoque en problemas) se asocia con una salud mental óptima y una integración social exitosa. La reevaluación negativa de estrategias desadaptativas (como la inhibición, la hostilidad) tiende a resultar en disputas interpersonales y tensión psicológica.

Notablemente, la adquisición de estas capacidades dependería en gran medida de los modelos a seguir y las señales proporcionadas por aquellos en roles de autoridad a quienes los niños están acostumbrados en los entornos en los que aprenden (Guillermina y Ventura, 2022).

Actividad física en relación con el desarrollo psicoemocional de un niño pequeño

El ejercicio es un predictor importante del bienestar psicológico en la infancia. La evidencia científica muestra que los atletas que practican deportes sistemáticamente tienen niveles más bajos de estrés y ansiedad, un proceso respaldado por el equilibrio emocional que se manifiesta en el proceso debido a mecanismos neuronales como la liberación de endorfinas. A nivel cognitivo, el ejercicio apoya habilidades ejecutivas: control de la atención, elaboración de planes, control de impulsos, y también está presente esa capacidad para lidiar con la frustración.

De manera similar, los deportes proporcionan un escenario para organizar emociones que ofrece a un niño un escenario en el tiempo para integrar la autoeficacia y la competencia y continuar desarrollando la regulación emocional (Lucas Guadamud, 2024).

Según Vásquez-Bonilla et al. (2019), la autoestima de los niños refleja la valoración que los niños hacen de sí mismos, lo que puede influir en su comportamiento, motivación y estado emocional. En este contexto, la actividad física (AF) es un componente crítico para la construcción de la autoestima, ya que la actividad física ofrece oportunidades para alcanzar aspiraciones individuales, enfrentar obstáculos y adquirir las habilidades necesarias para realizar estas tareas. La actividad física ayuda a desarrollar la capacidad motora en los niños y fomenta una imagen corporal positiva, además de construir confianza en su desempeño.

Por consiguiente, la AF proporciona exposición a la afirmación social y al refuerzo positivo, o la sensación de ser parte de un grupo, lo cual es propicio para construir el amor propio. Como resultado, la AF no solo afecta el desarrollo infantil en relación con el crecimiento muscular y esquelético, sino también en respuesta a la autoevaluación y la seguridad afectiva en la infancia. La actividad física en los niños es un factor importante para el desarrollo de buenas habilidades sociales durante la infancia e involucra dos cosas: una, es la actividad física y la otra es el deporte.

Los niños viven y participan en el deporte, familiarizándose así con las normas sociales de convivencia, trabajo en equipo, cooperación, respeto y comunicación asertiva de sus compañeros, que a su vez se internalizan. De manera similar, los deportes también enseñan trabajo en equipo, empatía, manejo de conflictos y gestión competitiva saludable. Además, el juego al aire libre puede brindarles mucho tiempo en un ambiente amigable y amistoso, lo que ayuda a fomentar el crecimiento social y emocional. Experiencias atléticas como estas enseñan a los niños la modestia al aceptar una victoria y la aceptación de una derrota (Encalada Chunchu et al., 2023).

Por lo tanto, en la educación emocional, el deporte se considera un material educativo más relevante para su enseñanza, lo que lo convierte en un “objeto vivo para que los niños se reconoz-

can y se expresen” (Neto Villagomez y Taco, 2025). De manera similar, al practicar un deporte, los niños experimentan todo tipo de emociones, desde el placer de la victoria hasta la miseria de la derrota, ayudándolos a adquirir habilidades como la resiliencia, la autorregulación, la auto-compasión y la empatía. Con el modelo y la orientación mentora de un maestro, los estándares y limitaciones normalizados son internalizados por el niño en un ambiente que fomenta la autorregulación.

En otras palabras, si el deporte se organiza con fines formativos, va más allá de la mera competencia física y se convierte en parte de una preparación socioemocional completa (Merchán Castro et al., 2022). La lucha interna y otros deportes de combate también se preocupan por el “entrenamiento emocional”. Durante la disciplina de combate hay confrontación entre jugadores en un deporte de guerra bajo reglas muy estrictas que intentan proteger la salud general del cuerpo para evitar lesiones y promover la destreza técnica precisa dentro de un deporte.

Estos deportes combinan aspectos físicos, tácticos y, aún más, psicológicos. Sus especialidades están en la necesidad de regulación emocional y control motor fino, por lo que el atleta individual tiene que lidiar con el estrés y está expuesto a una serie de decisiones en un entorno de alta presión. Durante el proceso de transición, es el momento para la educación en estos valores como el respeto y la disciplina, así como para el desarrollo y la seguridad del niño antes de la competitividad (Merino Fernández, 2020).

Cuando se trata de lucha y otros deportes tradicionales, la diferencia más importante es el aspecto competitivo. Los deportes de combate, por otro lado, son directos, entre personas en juego, a diferencia de una mediación de un objeto o acción conjunta. El desequilibrio de poder sirve para imponer una demanda más pronunciada a un practicante; el estudiante aprendería a suprimir impulsos peligrosos y a lidiar con una mayor intensidad física, todo de acuerdo con las reglas, lo que a su vez promueve el respeto y la disciplina como algo más que regulaciones, sino como una institución moral de su proceso pedagógico (Larrabeiti Blanco, 2020).

Las artes marciales tienen una tríada de tres componentes básicos: disciplina, respeto y auto-control, estos tres elementos van más allá de preparar el aspecto físico para convertirse en una base de construcción de carácter. Mientras que el centro de entrenamiento (tatami) establece reglas, de modo que el arte marcial se define por un marco normativo estricto, y la disciplina se convierte en un elemento de adherencia a la autoridad y perseverancia. El respeto se redefine en este contexto como valorar al oponente en lugar de uno que facilita el crecimiento de ambas partes involucradas.

Desarrollar la autorregulación finalmente, si se puede enseñar al niño a controlar tanto el nivel de rendimiento físico como las reacciones emocionales que exhiben, podrá transferir estas habilidades a la experiencia familiar y escolar (Larrabeiti Blanco, 2020). Deportes de combate y manejo de la agresión, Aunque muchos creen que los deportes de combate fomentan la violencia, estudios basados en evidencia revelan que la práctica de deportes de combate, cuando se utiliza con un propósito pedagógico, puede funcionar como un método de regulación de la agresión. Se desarrollan con reglas que proporcionan una forma segura de modular a los niños para expresar

comportamientos agresivos.

Además, el entrenamiento enseña la diferencia entre la fuerza desde un punto de vista técnico y la agresión injustificada, promoviendo un manejo más inteligente de la ira. Las personas tienden a continuar de otras maneras, en acciones menos impulsivas o mejores resultados que si todo esto se aprendiera como una consecuencia.

Las artes marciales como herramienta psicoeducativa

Las artes marciales han sido reconocidas como una de las técnicas psicoeducativas más poderosas en el desarrollo integral de los niños. Funcionan como una estrategia pedagógica entre la actividad física vigorosa integrada éticamente, mediante la cual la autorregulación emocional y el autoconcepto se refuerzan y aumentan para un sentido de autorresponsabilidad. Además de los beneficios personales; tal práctica fomenta habilidades sociales esenciales como la empatía y la cooperación. Debido a su eficacia, han encontrado implementación en entornos escolares y clínicos como enfoques complementarios para ayudar a aliviar los desafíos de atención, comportamiento y regulación emocional, ocupando así un lugar nuevo e innovador en la educación emocional (Gavilanes Bayas et al., 2023).

Jiu-Jitsu brasileño y Desarrollo Infantil

El Jiu-Jitsu brasileño (BJJ) comenzó a principios del siglo XX en Brasil cuando Mitsuyo Maeda se mudó a Brasil para compartir lo que aprendió a través del judo y el jiu-jitsu tradicional. Posteriormente, la familia Gracie fomentó su evolución a través de una reestructuración, un modelo que enfatizaba la lucha en el suelo y la eficiencia mecánica sobre la fuerza o el atletismo. Sus ideales filosóficos de equilibrio, paciencia y autocontrol se manifiestan en el control posicional y las técnicas de sumisión y en el hecho de que no involucra golpes o impactos directos. El BJJ en la educación infantil se ofrece como un programa educativo integrado que aboga por una solución técnica a los problemas de conflicto y la seguridad del niño (Gutiérrez Cayo et al., 2023).

Jiu-Jitsu vs. Regulación Emocional

Ambos deben aplicarse con autorregulación emocional también porque los practicantes de BJJ lucharán dentro de un espacio físico y mental muy poderoso al intentar mantenerse calmados y enfocados bajo gran presión física y mental para mantener su cuerpo y mente intactos. En combate, el niño sustituye la respuesta impulsiva por una reacción estratégica y se enfoca en controlar e inhibir la respuesta automática para el control de la respiración. Este contexto promueve la regulación adaptativa de emociones como la ansiedad o el miedo, mientras que el papel activo del aprendizaje en el aprendizaje fortalece aún más la tolerancia a la frustración.

El entrenamiento, por lo tanto, es un espacio de práctica continua para la autorregulación conductual y emocional porque el uso excesivo de la fuerza suele ser ineficaz y viola las reglas y

la ética de la disciplina (Gutiérrez Cayo et al., 2023). Jiu-Jitsu y Resolución Pacífica de Conflictos El BJJ, por otro lado, enfatiza la eficiencia técnica en lugar de causar daño físico y, por lo tanto, promueve un proceso de resolución de conflictos no violento. En lugar de golpear directamente, de esta manera, la disciplina se trata de mantener y controlar o anular al oponente. Este tipo de entrenamiento construye una ética de responsabilidad con respecto a la postura corporal.

También es un enfoque infantil: aprender las lecciones de resolución de conflictos para que uno pueda encontrar la paz en una solución pacífica, donde se favorece la planificación, una resolución deliberada y racional, y el autocontrol de las reacciones emocionales en lugar de la fuerza bruta. Además, si se promueve la colaboración y el cuidado entre pares durante el entrenamiento, el comportamiento prosocial internalizado al ser enseñado a los compañeros puede adoptarse en los entornos escolares y familiares (Espinoza Crespo, 2015).

La práctica diaria del BJJ aporta beneficios positivos y variados al desarrollo infantil. A nivel intrapsicológico, aprender habilidades técnicas complejas promueve el autoconcepto y la autoeficacia, aumentando así la confianza del niño. Sirve como un recurso regulador y funciona como un espacio estructurado para amortiguar la expresión del estrés y la ansiedad, al tiempo que mejora las funciones cognitivas (es decir, la atención sostenida). También se ha sugerido en el entorno social que el entrenamiento social regular puede mejorar las tendencias prosociales, lo que incluiría la empatía y la colaboración, haciendo así del jiu-jitsu una intervención transversal para la salud emocional (Gutiérrez Cayo et al., 2023).

Kickboxing y Regulación Emocional Infantil

El kickboxing es una mezcla de tradiciones de artes marciales y artes marciales, con técnicas arraigadas en las artes marciales tradicionales. Al trabajar con niños, se modifica frecuentemente a un enfoque pedagógico que enfatiza la técnica y el desarrollo psicomotor en lugar del contacto o el impacto. Su operación implica combinar el ejercicio físico, como la resistencia, con la actividad cognitiva para apoyar la aplicación de habilidades cognitivas, como la atención sostenida, y la autorregulación fisiológica a través del control de la respiración.

De esta manera, las propias reglas de la disciplina están más en el control de la fuerza y la responsabilidad, posicionando así la disciplina como un mecanismo psicoemocional que refuerza los estándares éticos y normativos al practicarla la práctica del kickboxing tiene un gran potencial para desarrollar el control inhibitorio, una característica crucial necesaria para el control emocional durante la primera infancia. El entrenamiento técnico enseña a un niño a cambiar sus reacciones impulsivas por una serie de acciones cuidadosas y estructuradas que pueden ayudar en la seguridad en el aprendizaje (Nuñez Guillen, 2022).

Este tipo de disciplina también consolida la autorregulación conductual mediante las expectativas de acciones y la regulación de la fuerza bajo condiciones de supervisión. Esto permite al niño aprender a regular sentimientos de frustración o euforia dentro de una estructura normativa

de respuestas normativas para que aprender estos comportamientos adaptativos en entornos escolares y sociales sea natural. Canalizando Emociones Intensas a Través de Golpes Controlados En gran medida, los medios técnicos de golpear del kickboxing actúan como una salida guiada, mediante la cual emociones como el estrés o la frustración se convierten en acciones motoras conscientes y reguladas.

En lugar de reprimir los propios sentimientos, los niños aprenden a regular su propia energía física a través de la armonía y el enfoque. Además, la práctica de ejercicios de descanso y respiración, junto con la retroalimentación continua, amplifica su inteligencia emocional. En conclusión, desde el punto de vista pedagógico, el kickboxing no sirve para facilitar la violencia, sino que se utiliza como una intervención de intensidad emocional para mejorar el control inhibitorio y la estabilidad psicológica (Núñez Guillén, 2022).

Metodología

El diseño del estudio fue uno cuantitativo preexperimental que involucró a una cohorte. La muestra consistió en 40 niños de The Next Level Academy en Riobamba, entre las edades de 7 a 12 años, que fueron reclutados por muestreo de conveniencia. El objetivo era investigar el impacto de la práctica de jiu-jitsu y kickboxing en la regulación emocional. Los datos se recopilaron durante un período de ocho semanas a través de una escala Likert y datos de asistencia. Finalmente, los datos fueron analizados mediante estadísticas descriptivas y una prueba de Wilcoxon, que busca contrastar diferencias significativas antes y después de la intervención.

Instrumentos

Para evaluar de manera objetiva la regulación emocional en los participantes, se empleó un instrumento psicométrico ampliamente utilizado en contextos clínicos y educativos. En este sentido, el Cuestionario de Regulación Emocional para Niños y Adolescentes (ERQ-CA) corresponde a la versión adaptada del Emotion Regulation Questionnaire de Gross & John (2003), para población infantil y adolescente, validado en español por Cabello et al. (2015), este instrumento consta de 10 ítems organizados en una escala tipo Likert, donde las opciones de respuesta son: 1 = Nunca, 2 = Rara vez, 3 = A veces, 4 = A menudo y 5 = Siempre, permitiendo identificar estrategias de regulación emocional como la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva. A continuación, se presentan los ítems del cuestionario:

1. Cuando quiero sentirme menos triste, pienso en cosas positivas
2. Intento cambiar mi forma de pensar sobre lo que me hace sentir mal
3. Cuando me enfado, pienso que no es tan grave
4. Cuando estoy triste, pienso en algo divertido para animarme
5. Cuando algo me molesta, pienso en otra cosa para sentirme mejor

6. Intento no mostrar cómo me siento
7. Cuando estoy enfadado, procuro no mostrarlo
8. Intento parecer tranquilo, aunque no lo esté
9. Evito que los demás sepan si me siento triste o asustado
10. Procuro que nadie note mis emociones

Procedimiento

En primera instancia se realizó la socialización respectiva con los representantes legales de los niños de la academia *The Next Level* en Riobamba, posterior se aplicó el consentimiento informado dando lugar a la realización y aplicación de los diferentes instrumentos de evaluación para las dos variables de investigación.

Resultados

Tabla 1. Test ERQ-CA Regulación Emocional

ID	Edad	Puntaje RC	Nivel RC	Puntaje SE	Nivel SE	Interpretación (Lectura del Perfil)
1	8	21	Alto	10	Bajo	Perfil generalmente más adaptativo
2	11	14	Medio	19	Alto	Revisar habilidades de comunicación emocional y apoyo social
3	10	9	Bajo	12	Medio	Pocas estrategias de reevaluación; conviene fortalecer habilidades
4	7	24	Alto	7	Bajo	Perfil generalmente más adaptativo
5	12	12	Medio	21	Alto	Revisar habilidades de comunicación emocional y apoyo social
6	9	18	Medio	13	Medio	Uso moderado; podría beneficiarse de entrenamiento
7	11	24	Alto	23	Alto	Revisar habilidades de comunicación emocional y apoyo social
8	8	12	Medio	10	Bajo	Uso moderado; podría beneficiarse de entrenamiento
9	10	7	Bajo	24	Alto	Revisar habilidades de comunicación emocional y apoyo social
10	12	20	Alto	12	Medio	Perfil generalmente más adaptativo
11	7	16	Medio	16	Medio	Uso moderado; podría beneficiarse de entrenamiento
12	9	25	Alto	6	Bajo	Perfil generalmente más adaptativo
13	11	10	Bajo	19	Alto	Revisar habilidades de comunicación emocional y apoyo social
14	8	18	Medio	11	Bajo	Uso moderado; podría beneficiarse de entrenamiento
15	10	18	Medio	22	Alto	Revisar habilidades de comunicación emocional y apoyo social
16	12	7	Bajo	7	Bajo	Pocas estrategias de reevaluación; conviene fortalecer habilidades
17	9	23	Alto	16	Medio	Perfil generalmente más adaptativo
18	7	21	Alto	24	Alto	Revisar habilidades de comunicación emocional y apoyo social
19	11	15	Medio	11	Bajo	Uso moderado; podría beneficiarse de entrenamiento

ID	Edad	Puntaje RC	Nivel RC	Puntaje SE	Nivel SE	Interpretación (Lectura del Perfil)
20	10	9	Bajo	25	Alto	Revisar habilidades de comunicación emocional y apoyo social
21	8	22	Alto	7	Bajo	Perfil generalmente más adaptativo
22	12	17	Medio	17	Medio	Uso moderado; podría beneficiarse de entrenamiento
23	9	6	Bajo	24	Alto	Revisar habilidades de comunicación emocional y apoyo social
24	11	23	Alto	9	Bajo	Perfil generalmente más adaptativo
25	7	17	Medio	17	Medio	Uso moderado; podría beneficiarse de entrenamiento
26	10	12	Medio	24	Alto	Revisar habilidades de comunicación emocional y apoyo social
27	8	24	Alto	6	Bajo	Perfil generalmente más adaptativo
28	12	13	Medio	13	Medio	Uso moderado; podría beneficiarse de entrenamiento
29	9	7	Bajo	15	Medio	Pocas estrategias de reevaluación; conviene fortalecer habilidades
30	11	21	Alto	21	Alto	Revisar habilidades de comunicación emocional y apoyo social
31	10	15	Medio	7	Bajo	Uso moderado; podría beneficiarse de entrenamiento
32	7	24	Alto	11	Bajo	Perfil generalmente más adaptativo
33	12	8	Bajo	25	Alto	Revisar habilidades de comunicación emocional y apoyo social
34	9	19	Alto	14	Medio	Perfil generalmente más adaptativo
35	8	16	Medio	11	Bajo	Uso moderado; podría beneficiarse de entrenamiento
36	11	25	Alto	5	Bajo	Perfil generalmente más adaptativo
37	10	11	Bajo	20	Alto	Revisar habilidades de comunicación emocional y apoyo social
38	12	20	Alto	16	Medio	Perfil generalmente más adaptativo
39	7	14	Medio	9	Bajo	Uso moderado; podría beneficiarse de entrenamiento
40	9	6	Bajo	5	Bajo	Pocas estrategias de reevaluación; conviene fortalecer habilidades

Fuente: elaboración propia

El Análisis que representa la tabla 1 se centró concretamente en dos capacidades como son:

Reevaluación Cognitiva (RC): habilidad para interpretar una situación y en base a ello modificar la emoción que provoca.

Supresión Expresiva (SE): tendencia de inhibir u ocultar manifestaciones externas de las emociones. Por lo tanto, los puntajes individuales (rango 5–25 por escala) se identificó la siguiente distribución de perfiles:

Perfil adaptativo: un grupo de deportistas representa RC alta (19-25) combinada con SE baja o media (5-18) este patrón sugiere un uso frecuente de estrategias cognitivas para gestionar las emociones de manera más saludable, favoreciendo el ajuste emocional y la resolución de situaciones estresantes. De la misma manera se detectaron casos con SE alta (19-25) independientemente del nivel de RC, este perfil indica una mayor tendencia a ocultar lo que se siente, lo cual puede limitar la búsqueda de ayuda y el apoyo social.

Finalmente, los deportistas con RC baja (5-11) evidencian menos recursos para cambiar su perspectiva ante eventos negativos. En estos casos se sugiere implementar actividades guiadas (por ejemplo, identificación de pensamientos, recuadre y generación de interpretaciones alternativas) para potenciar la reevaluación cognitiva y ampliar su repertorio de regulación emocional.

Tabla 2. Impacto del entrenamiento de jiu-jitsu y kickboxing (7 a 12 años)

Semana	Fecha	Asistió (Sí/No)	Disciplina (JJ / KB / Mixto)	Observaciones
1	10/01/2026	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> JJ <input type="checkbox"/> KB <input type="checkbox"/> Mixto	-Participación activa; buena actitud.
2	17/01/2026	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> JJ <input checked="" type="checkbox"/> KB <input type="checkbox"/> Mixto	-Llegó 5 min tarde; se integró sin problema.
3	24/01/2026	<input type="checkbox"/> Sí <input checked="" type="checkbox"/> No	—	-Resfriado (según representante).
4	31/01/2026	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> JJ <input type="checkbox"/> KB <input checked="" type="checkbox"/> Mixto	-Motivación alta; siguió indicaciones.
5	07/02/2026	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> JJ <input type="checkbox"/> KB <input type="checkbox"/> Mixto	-Dificultad en técnica nueva; requirió apoyo.
6	14/02/2026	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> JJ <input checked="" type="checkbox"/> KB <input type="checkbox"/> Mixto	-Cansancio moderado al final de la sesión.
7	21/02/2026	<input type="checkbox"/> Sí <input checked="" type="checkbox"/> No	—	-Compromiso familiar (avisó con anticipación).
8	28/02/2026	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> JJ <input type="checkbox"/> KB <input checked="" type="checkbox"/> Mixto	-Mejor coordinación; buen trabajo en equipo.

Fuente: elaboración propia

Tabla 3. Registro por sesión (Intensidad +Duración + Carga)

N°	Fecha	Sesión JJ/KB/M	Asistencia	Duración (min)	Intensidad (0-10)	Carga (UA)	Notas
1	10/01/2026	JJ	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	50	6	300	-Buen ánimo; cooperación.
2	13/01/2026	KB	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	45	5	225	-Aprendió combinación básica.
3	17/01/2026	KB	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	55	6	330	-Buen ritmo; requiere técnica fina.
4	20/01/2026	JJ	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	50	6	300	-Trabajo de control; sin incidentes.
5	24/01/2026	M	<input type="checkbox"/> Sí <input checked="" type="checkbox"/> No	-	-	-	-No asiste
6	27/01/2026	KB	<input type="checkbox"/> Sí <input checked="" type="checkbox"/> No	-	-	-	-No asiste
7	31/01/2026	M	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	60	7	420	-Alta motivación; mayor resistencia.
8	07/02/2026	JJ	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	55	7	385	-Mejora la postura.
9	14/02/2026	KB	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	50	6	300	-Ejecuta correctamente
10	17/02/2026	M	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	45	5	225	-Sesión ligera; recuperación activa.
11	21/02/2026	JJ	<input type="checkbox"/> Sí <input checked="" type="checkbox"/> No	-	-	-	No asiste

N°	Fecha	Sesión JJ/ KB/M	Asistencia	Duración (min)	Intensidad (0-10)	Carga (UA)	Notas
12	28/02/2026	M	<input checked="" type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	60	7	420	-Buen cierre; participación grupal.

Fuente: elaboración propia

Nota. Fórmula: Carga (UA) = Intensidad (0-10) × Minutos

Tabla 4. Resumen de carga semanal (8 semanas)

Semana	Total, sesiones asistidas	Carga semanal total (UA)	Promedio in- tensidad (0-10)	Observaciones
1	2	525	5.5	-Adaptación inicial positiva.
2	2	630	6	-Progreso sostenido.
3	0	0	-	-No asiste toda la semana.
4	1	420	7	-Buen rendimiento general.
5	1	385	7	-Reforzar técnica con práctica guiada.
6	2	525	5.5	-Semana de carga moderada; cuidar descanso.
7	0	0	-	-No asiste en la semana.
8	1	420	7	-Buen rendimiento general.

Fuente: elaboración propia

Tabla 5. Guía rápida de intensidad (0-10) para niños

Valor	¿Qué significa?
0	Nada cansado/a
2	Un poquito cansado/a
4	Cansado/a
6	Muy cansado/a
8	Súper cansado/a
10	Máximo cansancio

Fuente: elaboración propia

Nota. Pregunta para aplicar: ¿Qué tan cansado/a te sentiste hoy en la clase?

Discusión

Este estudio examina la relación entre las prácticas de jiu-jitsu y kickboxing y el manejo de la ira y la autorregulación emocional en niños de 7 a 12 años inscritos en The Next Level Academy (Riobamba). Se aplicó un enfoque cuantitativo y un diseño preexperimental de grupo único: se implementó un programa de entrenamiento de 8 semanas. Los datos se recopilaron mediante el cuestionario ERQ-CA, y la intensidad de la asistencia y las sesiones se registraron sistemáticamente. Según el estudio cuantitativo, había perfiles emocionales distintos en el ERQ-CA, categorizados por Reevaluación Cognitiva (CR) y Supresión Expresiva (ES).

En la mayoría de los casos, surgió un patrón más adaptativo: alta CR y baja o moderada ES.

Eso significa que muchos participantes encuentran una manera de replantear una situación difícil para que les sea más fácil identificar cómo se sienten ahora. Estas habilidades son centrales en el jiu-jitsu y el kickboxing, dos deportes que requieren resistir impulsos y tomar decisiones bajo presión. Por lo tanto, el entrenamiento tiene potencial para fomentar la resiliencia y el autocontrol en los niños.

También hubo aquellos con fuerte restricción emocional (alta ES). Y es el caso de este gimnasio, esto puede parecer disciplina o fuerza de voluntad, pero en realidad es una tendencia a ocultar cómo se siente el niño cuando eso sucede, la regulación puede volverse menos saludable, y el niño podría pedir ayuda más tarde de lo necesario. Se sugiere que, para reducir tal riesgo, el currículo no debe restringir un modelo al técnico-táctico y debe enfocarse deliberadamente en la identificación emocional, la comunicación asertiva y la construcción de redes de apoyo.

Así, el practicante aprende a regularse, pero no tiene que reprimir sus sentimientos. Diferentes estudios también apoyan la contribución de los deportes de combate a la regulación emocional entre los niños. Por ejemplo, Ng-Kinich en un ensayo aleatorizado que investigaba a niños de 7 a 11 años encontró que el Taekwondo aumenta la autorregulación de la atención y disminuye los comportamientos problemáticos. Confirmando esos resultados en comparación con la segunda parte del estudio (The Next Level), una comparación de ese resultado con los encontrados en The Next Level sugiere una similitud: el énfasis en un perfil más adaptativo (alta CR/baja o media ES) parece coincidir con la premisa de que las artes marciales enseñan mejor autocontrol.

La diferencia es metodológica: Ng-Kinich proporciona evidencia experimental; este estudio explica cómo este perfil particular se manifiesta a nivel del entrenamiento real (Luje Pozo, 2023).

Para. Bueno et al. encontraron que en un programa de entrenamiento de Jiu-Jitsu brasileño (BJJ), no solo mejora la salud mental más que las clases de educación física tradicional, sino que los comportamientos externalizantes en el aula se reducen considerablemente. Sin embargo, mientras que el primero se centra más en la reducción de problemas de comportamiento observables, este hallazgo de alta ES trae consigo un matiz importante: el hecho de que no haya mala conducta no significa que haya bienestar emocional.

Es posible que algunos niños pequeños también estén regulando internamente, sustituyendo la impulsividad por una inhibición sostenida. Que este entrenamiento en estas áreas no se convierta en aislamiento emocional, sino que se complemente con comunicación o espacios de apoyo como entrenamiento técnico en The Next Level es una evidencia adicional de que la autocontención puede convertirse en aislamiento emocional (Quispe et al., 2025).

Según Izaguirre Olmedo (2025), la efectividad del judo en el control de la agresión, como lo reporta Lindell-Postigo, está asociada con la capacidad de reevaluación cognitiva discutida en este estudio. En esta muestra, una parte de los participantes tuvo dificultades para reinterpretar sentimientos (baja CR), lo cual es suficiente para poner un gran énfasis en mejorar su tolerancia a la frustración y autocontrol. En realidad, entonces, el entrenamiento de la mente no está destinado a ser un proceso de aprendizaje único, sino integrado con un componente psicoeducativo

que permita al niño comprender errores y percibir la derrota sin abrumarse. Esta lectura coincide casualmente con mejoras en el autoconcepto y resultados socioemocionales positivos que otras disciplinas de combate han reportado.

Conclusiones

En esta muestra, el jiu-jitsu y el kickboxing se asociaron con estrategias de regulación emocional más funcionales. Una gran fracción de los participantes tenía alta CR, pero moderada ES, lo que indica recursos potenciales para enfrentar emociones fuertes como la ira de maneras más constructivas. Sin embargo, también detectamos niños que estaban en un patrón de mantener la contención emocional (alta ES).

Esta observación indica que ser disciplinado en las artes marciales no es sinónimo de regulación emocional saludable. Por lo tanto, se recomienda emparejar el trabajo técnico con actividades socioemocionales y espacios de comunicación asertiva, para que el niño aprenda a expresar necesidades y buscar apoyo, pero no solo a aprender a guardar silencio. Además, la baja CR en ciertos niños revela un área a desarrollar.

El tatami debería usarse, en cambio, como un lugar para la práctica emocional: el uso de retroalimentación técnica y escenarios de competencia para reforzar y moldear la reinterpretación del error, la frustración y el fracaso. Cuando tales momentos de reflexión se integran deliberadamente, la regulación emocional puede solidificarse mucho más y transferirse fácilmente a la vida familiar y escolar.

Referencias

- Baudin, M., & Melero, Á. (2024). *Expresión corporal y desarrollo emocional en niños* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Chimborazo].
- Cabello, R. F.-B. (2015). *ERQ-CA Cuestionario de Regulación Emocional para Niños y Adolescentes*. IPSIA. <https://n9.cl/3niaw>
- Carpio Campuzano, D., Nacipucha Guaycha, L., & Irrazabal Bohorquez, A. (2025). El juego como instrumento en la autorregulación emocional. *Polo del Conocimiento*, 10(9).
- Encalada Chunchu, S., Figueroa Solano, S., Segovia Bermeo, A., & Mejía Guachichullca, C. (2023). La actividad física como una herramienta didáctica para el desarrollo de habilidades sociales en la educación básica superior. *Ciencia Latina*, 7(6). https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.9176
- Espinoza Crespo, J. (2015). *Prevención del bullying escolar a través de deportes de contacto: Revisión bibliográfica*. Universidad Católica de Cuenca, Facultad de Educación.
- Gavilanes Bayas, J., Calderón Andosilla, A., Bonilla Sánchez, K., Navarro Navarro, M., & Paredes Peña, F. (2023). Efectividad de las artes marciales en el comportamiento de personas. *Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 2(6).

- Guillermina, M., & Ventura, A. (2022). Estrategias de regulación emocional de niños/as en el aprendizaje de la escritura en situación de clase y de entrevista. *Revista Interdisciplinaria*, 39(3), 205-223.
- Gutiérrez Cayo, H., Jácome Analuisa, A., López Guananga, K., Llanga Huaraca, F., & Cando Brito, J. (2023). Influencia del jiu jitsu en el control de la agresividad en los deportistas de la academia the next level. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, IV(2). <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.949>
- Izaguirre Olmedo, J. (2025). Más allá del dojo: El doble impacto de las artes marciales en el desarrollo personal y social. *Revista Inclusiones: Revista de Humanidades y Ciencias Sociales*, 12(4).
- Larrabeiti Blanco, M. (2020). *Valores y beneficios psicológicos de las artes marciales y deportes de combate: Una propuesta educativa*. Universidad del País Vasco, Facultad de Educación y Deporte.
- Lucas Guadamud, L. A. (2024). Sistema de actividades lúdicas para el desarrollo socioemocional: Una propuesta para estudiantes de pedagogía de la actividad física y deporte UNEMI. *Ciencia Latina*, 8(6), 2211-2237.
- Luje Pozo, D. I. (2023). La práctica del taekwondo y su relación con las inteligencias múltiples. *GADE: Revista Científica*, 3(2), 19-34. <https://doi.org/10.63549/rg.v3i2.211>
- Menéndez Santurio, J. (2017). Las artes marciales y deportes de combate en educación física: Una mirada hacia el kickboxing educativo. *Revista Digital de Educación Física*, 8(48). <http://emasf.webcindario.com>
- Merchán Castro, S., Uribe Triana, J., & Peña Sabogal, W. (2022). *La educación emocional en adolescentes a través de las escuelas de formación deportiva*. Universidad Pedagógica.
- Merino Fernández, M. (2020). *Ansiedad e inteligencia emocional en deportes de combate* [Tesis doctoral, Universidad Politécnica de Madrid, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF)]. <https://doi.org/10.20868/UPM.thesis.64409>
- Neto Villagomez, D., & Taco Vallejo, M. (2025). Deporte como mecanismo de control y manejo de las emociones. *Revista RECIAMUC*, 9(2), 580-596. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/9.\(2\).abril.2025.580-596](https://doi.org/10.26820/reciamuc/9.(2).abril.2025.580-596)
- Núñez Guillén, J. (2022). *Deportes de contacto y su influencia en el control de la ira y la agresividad: Estrategias de intervención*. Universidad Miguel Hernández de Elche, Departamentos de la UMH: Ciencias del Deporte.
- Olhaberrya, M., & Sieversonb, C. (2022). Desarrollo socio-emocional temprano y regulación. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 33(4), 358-366. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2022.06.002>
- Quispe, C., Carrión, N., Mendoza, A., Vaca, R., Ávila, M., & Chancusi, P. (2025). Efectos de los programas de actividad física en la mejora de la salud mental en adolescentes. *South Florida Journal of Development*, 6(4). <https://doi.org/10.46932/sfjdv6n4-027>
- Vásquez-Bonilla, A., Zelaya-Paz, C., & García-Aguilar, J. (2019). Análisis de sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima en escolares de San Pedro Sula, Honduras. *MHSalud*, 16(2). <http://dx.doi.org/10.15359/mhs.16-2.5>

Declaración

Conflicto de interés

No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.

Financiamiento

Sin ayuda financiera de partes externas a este artículo.

Nota

El artículo es original y no ha sido publicado previamente.