Ciencia y Educación
(L-ISSN: 2790-8402 E-ISSN: 2707-3378)
Vol. 7 No. 7.1
Edición Especial VII 2026

CÓMO EL KARATE INFLUYE EN EL DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ADOLESCENCIA

HOW KARATE INFLUENCES THE DEVELOPMENT AND STRENGTHENING OF EMOTIONAL INTELLIGENCE DURING ADOLESCENCE

Autores: [1]Gabriela Jazmín Samaniego Allauca y [2]Luis Danilo Parra Calle.
[1]ORCID ID: https://orcid.org/0009-0006-8378-0680
[2]ORCID ID: https://orcid.org/0009-0009-8023-3499
[1]E-mail de contacto: gabriela.samaniegoallauca8575@upse.edu.ec
[2]E -mail de contacto: lparra@upse.edu.ec
Afiliación: [1*2*]Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).
Artículo recibido: 14 de Julio del 2026.
Artículo revisado: 16 de Julio del 2026.
Artículo aprobado: 16 de Julio del 2026.
[1]Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Universidad Nacional de Chimborazo en Ecuador, (Ecuador). Actualmente trabaja como docente en la Unidad Educativa San Mateo, (Ecuador).
[2]Licenciado en Educación Física en la Universidad Central del Ecuador, Quito, (Ecuador). Magíster en Entrenamiento Deportivo en la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

Resumen

La adolescencia constituye una etapa crítica para el desarrollo de la inteligencia emocional, especialmente en contextos de vulnerabilidad social y escasa actividad física estructurada. Ante la ausencia de evidencia local sobre el impacto del karate federado en este ámbito, el objetivo de este estudio fue evaluar el fortalecimiento de la inteligencia emocional en adolescentes de 10 a 15 años del equipo federado de karate de la provincia de Chimborazo, a partir de la aplicación de un programa sistemático de entrenamiento. Se utilizó un enfoque cuantitativo, con diseño cuasiexperimental de tipo pretest–postest sin grupo control, en una muestra no probabilística de 15 adolescentes. La inteligencia emocional percibida se evaluó mediante la escala TMMS-24, con una consistencia interna de 0,80 en la escala de Cron Bach, que mide atención, claridad y reparación emocional, aplicada antes y después de la intervención. El análisis incluyó estadísticos descriptivos y la prueba t de Student para muestras relacionadas, considerando un nivel de significancia de $p < 0,05$. Los resultados mostraron incrementos significativos en las tres dimensiones de la inteligencia emocional tras la práctica de karate, con aumentos medios de aproximadamente 6 a 7 puntos y disminución de la dispersión en los puntajes postest. Asimismo, se observó un desplazamiento desde niveles bajos hacia niveles adecuados y altos en atención, claridad y reparación emocional, con desaparición de casos en nivel bajo de reparación emocional. Se concluye que la práctica regular de karate se asocia con un fortalecimiento significativo y consistente de la inteligencia emocional percibida en adolescentes, lo que respalda su incorporación como estrategia complementaria en programas educativos y deportivos orientados al desarrollo socioemocional en contextos similares al de Chimborazo.

Palabras Clave: Inteligencia emocional, Artes marciales, Desarrollo socioemocional, karate, Vulnerabilidad social.

Abstract

Adolescence is a critical stage for the development of emotional intelligence, especially in contexts of social vulnerability and limited structured physical activity. In the absence of local evidence on the impact of federated karate in this field, the aim of this study was to assess the strengthening of emotional intelligence in 10- to 15-year-old adolescents from the federated karate team of the province of Chimborazo, through the implementation of a systematic training program. A quantitative approach was used, with a quasi-experimental pretest–posttest design without a control group, in a non-probabilistic sample of 15 adolescents. Perceived emotional intelligence was assessed

using the TMMS-24 scale, with an internal consistency of 0.80 on Cronbach's alpha, which measures attention, clarity and emotional repair, applied before and after the intervention. The analysis included descriptive statistics and Student's t-test for paired samples, considering a significance level of $p < 0.05$. The results showed significant increases in the three dimensions of emotional intelligence after karate practice, with mean gains of approximately 6 to 7 points and a decrease in dispersion in the posttest scores. Likewise, a shift was observed from low levels towards adequate and high levels in attention, clarity and emotional repair, with the disappearance of cases in the low repair level. It is concluded that regular karate practice is associated with a significant and consistent strengthening of perceived emotional intelligence in adolescents, supporting its inclusion as a complementary strategy in educational and sports programs aimed at socio-emotional development in contexts similar to that of Chimborazo.

Keywords: Emotional intelligence, Martial arts, Karate, Socio-emotional development, Social vulnerability.

Sumário

A adolescência é uma etapa crítica para o desenvolvimento da inteligência emocional, especialmente em contextos de vulnerabilidade social e de atividade física estruturada limitada. Na ausência de evidências locais sobre o impacto do karatê federado nesse campo, o objetivo deste estudo foi avaliar o fortalecimento da inteligência emocional em adolescentes de 10 a 15 anos da equipe federada de karatê da província de Chimborazo, por meio da implementação de um programa sistemático de treinamento. Utilizou-se uma abordagem quantitativa, com um delineamento quase experimental do tipo pré-teste–pós-teste, sem grupo de controle, em uma amostra não probabilística de 15 adolescentes. A inteligência emocional percebida foi avaliada por meio da escala TMMS-24, com consistência interna de 0,80 no alfa de Cronbach, que mede atenção, clareza e reparação emocional, aplicada antes e depois da intervenção. A análise incluiu estatísticas descritivas e o teste t de Student para amostras pareadas, considerando um nível de significância de $p < 0,05$. Os resultados mostraram aumentos significativos nas três dimensões da inteligência emocional após a prática de karatê, com ganhos médios de aproximadamente 6 a 7 pontos e redução da dispersão nos escores de pós-teste. Do mesmo modo, observou-se um deslocamento de níveis baixos para níveis adequados e altos em atenção, clareza e reparação emocional, com o desaparecimento de casos no nível baixo de reparação. Conclui-se que a prática regular de karatê está associada a um fortalecimento significativo e consistente da inteligência emocional percebida em adolescentes, apoiando sua inclusão como estratégia complementar em programas educativos e esportivos voltados ao desenvolvimento socioemocional em contextos semelhantes ao de Chimborazo.

Palavras-chave: Inteligência emocional, Artes marciais, Desenvolvimento socioemocional

Introducción

La población juvenil a nivel mundial atraviesa una etapa determinante dentro del crecimiento emocional, donde las funciones biológicas son transformadas por el aumento progresivo de las hormonas masculinas y femeninas que generan un impacto importante en las relaciones sociales en este grupo específico entre 10 a 15 años de edad, lo que demanda de manejos apropiados para evitar conductas inapropiadas y falta de confianza en sí mismo (Bustamante et al., 2022). En este sentido, la inteligencia emocional se erige como la facultad de poder reconocer y controlar las emociones, convirtiéndose en un catalizador del logro y posicionamiento social de los adolescentes y del desarrollo de las habilidades intelectuales (Machado, 2022). De acuerdo con Domenech et al. (2025) el manejo de la inteligencia

emocional es una herramienta para intervenir favorablemente al momento en que se puedan presentar dificultades en el comportamiento humano como consecuencia de alteraciones de las emociones.

Dentro de los contextos de la educación y los deportes, existen una serie de programas que canalizan la promoción de la inteligencia emocional a través del sometimiento a la autodisciplina y el autocontrol. Es aquí donde las artes marciales, especialmente el karate surge como deporte individual que permite la integración de los factores físicos y fisiológicos que contribuyen en el desarrollo de la empatía, la resiliencia y el manejo progresivo de las limitaciones que pueden conducir a la frustración en los jóvenes (Ayarza, 2025). Para Vacacela (2024) la práctica permanente del karate como disciplina deportiva aumenta de manera significativa la autoestima en los jóvenes. Esta valoración se debe principalmente a que el karate desafía los límites físicos de las personas y contribuye en la construcción de una mejor valoración propia.

Es evidente que el karate como deporte permite a los jóvenes y en especial a los adolescentes desarrollar la voluntad, asertividad y el cumplimiento de las normas de convivencia, aplicando de manera práctica la disciplina del deporte a la vida cotidiana (Velázquez, 2024). Es interesante lo que plantea Zamora (2024) cuando indica que el karate en los adolescentes genera una serie de mejoras en el autoconocimiento, la sociabilidad y la salud física, aliviando confusiones en los roles que desempeña cada persona dentro de la sociedad. En este sentido, el karate promueve la meditación y el autocontrol en lugar de la violencia para tomar decisiones más adecuadas dentro de las diferentes facetas que cada sujeto realiza dentro de la sociedad. Así mismo, Araoz y Mamani (2022) en su trabajo de titulación denominado "Efecto del karate en la mejora de la autoestima en niños y adolescentes", tuvo como objetivo principal evaluar cómo la práctica de karate afecta la autoestima en los más jóvenes, utilizando un diseño cuantitativo correlacional con 50 participantes de entre 8 y 15 años en Arequipa. Se aplicaron la escala de Rosenberg y métodos de análisis descriptivo, encontrando una fuerte correlación positiva entre la duración de la práctica y la autoconfianza emocional, lo cual es aplicable a contextos de inteligencia emocional.

En el mismo orden de ideas, Manna (2025) en su investigación titulada “Karate as an Embodied Framework for Emotional Regulation: A Theoretical Perspective” el objetivo del estudio fue analizar de qué manera la práctica del karate, a través de su perspectiva física y filosófica, potencia habilidades de inteligencia emocional tales como la inhibición de impulsos y la tolerancia al malestar en jóvenes. Se utilizó un enfoque combinado con 40 practicantes de karate de entre 12 y 17 años, que incluyó el uso de cuestionarios estandarizados (DERS para dificultades en la reparación emocional) y observaciones directas en dojos a lo largo de 6 meses. Se aplicaron pruebas t de Student y un análisis temático cualitativo para el tratamiento de los datos. Los resultados mostraron mejoras significativas ($p<0.05$) en autoconocimiento emocional y gestión del estrés, subrayando la filosofía del dojo (respeto, persistencia) como un mediador esencial en el desarrollo de la inteligencia emocional, sugiriendo su inclusión en los programas educativos.

En su artículo Harwood et al. (2021) que tuvo por título "The Effect of Martial Arts Training on Cognitive and Psychological Functions in At-Risk Youths" con el que procuraron

determinar si un programa prolongado de artes marciales podría potenciar las habilidades cognitivas y psicológicas en jóvenes en situación vulnerable. Usaron un diseño cuasiexperimental, dividiendo a los participantes en dos grupos: uno que participaba en clases de deportes convencionales y otro que realizaba entrenamiento en artes marciales dos veces por semana durante un período de seis meses. Entre los hallazgos se evidenció una serie de mejoras en la inhibición, velocidad de procesamiento y una disminución de la agresividad en el grupo de artes marciales, lo que sugiere el posible valor de estas prácticas, incluyendo el karate, como una intervención para desarrollar el autocontrol y la adaptación emocional en adolescentes en riesgo.

Sobre la base de los antecedentes, se hace necesario señalar que en la provincia de Chimborazo existe aún un vacío en la evidencia sobre el efecto cuantificable del karate federado en la inteligencia emocional de adolescentes de entre 10 y 15 años. Por lo que en este artículo se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿De qué manera la práctica regular de karate en el equipo federado de Chimborazo fortalece la inteligencia emocional en adolescentes de 10 a 15 años? Así mismo, se generan las siguientes hipótesis: Hipótesis nula (H_0): No se observan diferencias significativas en la inteligencia emocional antes y después de la intervención. Hipótesis alternativa (H_1): Se registra una mejora significativa en la inteligencia emocional después de la intervención ($p<0.05$).

En tal sentido, en la investigación se plantea en siguiente objetivo general: evaluar el fortalecimiento de la inteligencia emocional a través del karate en adolescentes del equipo federado de Chimborazo. En este artículo sobre el desarrollo de la inteligencia emocional en jóvenes de 10 a 15 años a través de la práctica del karate en el equipo federado de Chimborazo es pertinente por su importancia teórica, práctica y social dentro del ámbito ecuatoriano. En términos teóricos, aborda una laguna en la psicología deportiva al analizar el efecto cuasi experimental del karate sobre la inteligencia emocional de los atletas. Desde el punto de vista práctico, ofrece datos empíricos de tipo pretest-postest relevantes para implementarse en iniciativas educativas y deportivas en Chimborazo, donde los elevados niveles de estrés entre los jóvenes y la escasa actividad física estructurada requieren intervenciones preventivas. En el área social, favorece a adolescentes en riesgo al reducir problemas como la agresividad o la ansiedad, promoviendo un mejor ambiente escolar y rendimiento académico en áreas con dificultades socioeconómicas, con la posibilidad de ser replicado en clubes federados de Ecuador.

Materiales y Métodos

El estudio se llevó a cabo utilizando un enfoque cuantitativo, con un diseño cuasiexperimental de tipo pretest-postest sin grupo de control, que se adaptó a las circunstancias naturales de formación del equipo federado de karate de la provincia de Chimborazo con el fin de comparar los niveles de inteligencia emocional en adolescentes antes y después de implementar un programa estructurado de práctica de karate (Lopatto, 2023). La investigación se considera también como aplicada, descriptiva y explicativa, ya que tiene como objetivo crear conocimiento útil que se pueda transferir a contextos educativos y deportivos, describir los elementos de la inteligencia emocional que tienen los practicantes y clarificar cómo el karate contribuye al desarrollo de habilidades emocionales específicas (Arias, 2021). La población se conformó por adolescentes de entre 10 y 15 años que practican karate

regularmente en el equipo federado de la provincia de Chimborazo, teniendo características de población finita (Arias, 2021). La muestra consistió en 15 adolescentes, escogidos mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, teniendo en cuenta criterios de inclusión como ser parte del equipo federado, estar en el rango de edad de 10 a 15 años y tener por lo menos cuatro meses de experiencia continua en karate (Mucha et al., 2021). Debido a la pequeña cantidad de miembros en el equipo provincial (N = 15) y a la falta de un grupo de control simultáneo, este trabajo se considera una investigación preliminar o un estudio piloto. Este enfoque busca satisfacer la necesidad de reunir evidencias cuantitativas iniciales sobre cómo el karate afecta la inteligencia emocional percibida en adolescentes federados, teniendo en cuenta las características específicas de la muestra y proporcionando una base metodológica para investigaciones más extensas en el futuro.

Para el desarrollo de la intervención, se estableció el tiempo de duración del entrenamiento y el enfoque metodológico utilizado en el plan de formación de karate, detallando la organización de los elementos técnicos y emocionales sociales implementados con los deportistas en un espacio de 12 semanas distribuidas las sesiones de acuerdo al siguiente plan estructurado en la (tabla 1).

Tablas 1. *Estructura del programa de entrenamiento de karate para el fortalecimiento emocional.*

Componente	**Descripción y Dosificación**
Duración total	12 semanas (3 meses de intervención continua)
Frecuencia semanal	3 sesiones por semana
Duración de la sesión	90 minutos por sesión (4,5 horas semanales totales)
Volumen acumulado	36 sesiones (54 horas efectivas de entrenamiento)
Estructura de la sesión	• Fase Inicial (15 min): Calentamiento, movilidad articular y dinámicas de integración grupal. • Fase Principal (60 min): Trabajo técnico de *Kihon*, *Kata* y *Kumite*, con énfasis en disciplina, autocontrol y respeto. • Fase Final (15 min): Vuelta a la calma, meditación (*Mokuso*), respiración consciente y reflexión socioemocional.
Momentos evaluativos	**Pretest:** Previo al inicio de la semana 1. **Postest:** Al finalizar la semana 12.

Fuente: Elaboración propia.

Para la valoración de la inteligencia emocional de los atletas se recurrió a la Escala de Metaconocimiento Emocional (TMMS-24), en su versión corta adaptada al español para jóvenes. Este instrumento consta de 24 preguntas con un formato de respuesta tipo Likert y examina tres aspectos de la inteligencia emocional que se percibe: atención a las emociones, claridad en las emociones y reparación emocional. Para Cardona et al. (2025); de Jesús et al. (2025) pudieron señalar un adecuados índice de confiabilidad (coeficientes alfa de Cronbach generalmente iguales o superiores a 0,80 en las tres subescalas) y pruebas de validez de constructo, lo que avala su aplicabilidad en estudios educativos y deportivos. La TMMS-24 se administró en dos momentos pretest y postest a los adolescentes del equipo de karate federado, con el propósito de comparar los niveles de inteligencia emocional percibida antes y después de la intervención centrada en la práctica regular del karate. Los datos obtenidos a partir de la aplicación de la TMMS-24 en los momentos de pretest y postest se organizaron en una base para su procesamiento estadístico. En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo mediante medidas de tendencia central y

dispersión (media y desviación estándar) de los puntajes de inteligencia emocional total y de cada dimensión (atención, claridad y reparación emocional). Posteriormente, se aplicó la prueba t de Student para muestras relacionadas con el fin de comparar los puntajes de pretest y postest y determinar la existencia de diferencias estadísticamente significativas en la inteligencia emocional de los adolescentes luego de la intervención basada en la práctica del karate, considerando un nivel de significancia de $p<0,05$ (Lopatto, 2023). El procesamiento de los datos se realizó utilizando un paquete estadístico SPSS, garantizando el manejo confidencial de la información.

Resultados y Discusión

Los resultados avalan su aplicabilidad mención del pretest, una proporción importante de participantes se situaba en niveles bajos de atención emocional, especialmente las mujeres. Tras la intervención, la categoría baja prácticamente desaparece a 1 hombre y 0 mujeres, y la mayoría pasa al nivel adecuado, con la aparición de un pequeño grupo en nivel alta/excesiva 1 hombre. Esto sugiere que el programa de karate ayudó a que los adolescentes prestaran una atención más ajustada y funcional a sus emociones.

Tabla 2. *Clasificación de las dimensiones de la inteligencia emocional (TMMS-24) en el pretest y postest.*

Dimensión	Nivel	Pretest (f)		Postest (f)	
		H (n=8)	M (n=7)	H (n=8)	M (n=7)
Atención emocional	Baja	3	5	1	0
	Adecuada	5	2	6	7
	Alta/excesiva	0	0	1	0
Claridad emocional	Baja	4	2	1	0
	Adecuada	3	5	5	6
	Alta/excesiva	1	0	2	1
Reparación emocional	Baja	1	1	0	0
	Adecuada	6	3	5	3
	Alta/excesiva	1	3	3	4

Nota. n= frecuencia absoluta de participantes. La clasificación se determinó según los puntos de corte oficiales de la escala TMMS-24 diferenciados por sexo.

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados muestran que, tras la aplicación del pretest, una proporción importante de participantes se situaba en niveles bajos de atención emocional, especialmente las mujeres. Tras la intervención, la categoría baja prácticamente desaparece a 1 hombre y 0 mujeres, y la mayoría pasa al nivel adecuado, con la aparición de un pequeño grupo en nivel alta/excesiva 1 hombre. Esto sugiere que el programa de karate ayudó a que los adolescentes prestaran una atención más ajustada y funcional a sus emociones. Por otra parte, en la dimensión de claridad emocional, también se observa una disminución de los niveles bajos y un aumento de los niveles adecuados y altos. En el pretest, señaló que las mujeres se encontraban en el nivel bajo, mientras que en el postest las puntuaciones bajas prácticamente desaparecen solo 1 hombre, 0 mujeres, y crecen tanto la claridad adecuada. Estos datos indican que los adolescentes no solo prestan más atención a lo que sienten, sino que

comprenden mejor sus estados emocionales después del periodo de entrenamiento en karate. Con respecto a la dimensión de reparación emocional, el cambio es especialmente relevante en los niveles altos. Antes de la intervención, un de hombre y una mujer se ubicaba en nivel bajo, mientras que en el postest ningún participante permanece en la categoría baja; la mayoría se concentra en niveles adecuados y se aprecia un incremento claro de la reparación. Esto indica que, tras la práctica de karate, los adolescentes muestran mayor capacidad para manejar y corregir estados emocionales negativos, lo que es coherente con la idea de que las artes marciales favorecen el autocontrol, la disciplina y la gestión del estrés.

Tabla 3. *Estadísticos descriptivos de la inteligencia emocional percibida (TMMS-24) en el pretest y postest*

Dimensiones	N	Mínimo	Máximo	Media	DE
Atención emocional pretest	15	16	32	22,60	4,763
Claridad emocional pretest	15	15	36	24,40	5,889
Reparación emocional pretest	15	17	38	28,07	5,958
Atención emocional postest	15	19	38	29,53	4,340
Claridad emocional postest	15	25	38	30,80	3,668
Reparación emocional postest	15	28	39	34,07	3,788
Nota. Los puntajes corresponden a las tres dimensiones de la TMMS-24 aplicadas en pretest y postest a 15 adolescentes. Elaborado por el autor.					

Fuente: Elaboración propia.

Al examinar el perfil inicial descriptivo de los participantes durante la etapa de pretest, se observan niveles moderados en las tres subcategorías, lo cual está marcado por una notable variabilidad dentro del grupo, evidenciada en la dispersión de sus desviaciones estándar. No obstante, después de implementar el programa de karate, se identifica una tendencia descriptiva general que es doble: por un lado, un aumento significativo en las puntuaciones medias de todas las dimensiones, y por otro, una reducción considerable en la variabilidad de los datos en la fase de postest. Esta disminución en la desviación estándar indica que la práctica organizada del karate no solo facilitó el crecimiento de las competencias socioemocionales, sino que también fomentó una mayor uniformidad en las respuestas del grupo, estableciendo puntuaciones más consistentes entre los atletas.

Tabla 4. *Comparación de los puntajes de inteligencia emocional percibida (TMMS-24) antes y después de la intervención de karate (prueba t para muestras relacionadas.*

Dimensiones relacionadas	Media	DE	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl.	Sig.
				Inferior	Superior			
Atención emocional pretest Atención emocional postest	-6,933	3,283	,848	-8,752	-5,115	-8,178	14	<,000
Claridad emocional pretest Claridad emocional postest	-6,400	4,579	1,182	-8,936	-3,864	-5,413	14	<,000
Reparación emocional pretest Reparación emocional postest	-6,000	3,780	,976	-8,093	-3,907	-6,148	14	<,000
Nota. IC = Intervalo de Confianza; gl = Grados de Libertad. Significancia bilateral p < 0,05.								

Fuente: Elaboración propia.

La prueba t de Student para muestras emparejadas evidenció cambios significativamente importantes en cómo los adolescentes perciben sus emociones después

de la intervención. En las tres áreas analizadas: Atención emocional, Claridad y Reparación emocionales, se encontraron niveles de significancia estadística por debajo del límite crítico (p< 0,001). La magnitud de las diferencias observadas (con aumentos promedio que varían entre 6 y 7 puntos en las subescalas) y la dirección de los intervalos de confianza al 95% (que tienen sus bordes estrictamente en valores negativos para la diferencia Pre–Post) proporciona suficientes pruebas empíricas para descartar la hipótesis nula (H_0) y validar la hipótesis alternativa (H_1). En consecuencia, se establece de manera estadísticamente firme que la práctica regular de karate tiene un impacto positivo y consistente en la habilidad de los deportistas para atender, entender y regular sus emociones.

Tabla 5. *Correlación de las muestras emparejadas.*

Dimensiones		N	Correlación	Sig.
Par 1	Atención emocional pretest y Atención emocional postest	15	,744	,001
Par 2	Claridad emocional pretest y Claridad emocional postest	15	,629	,012
Par 3	Reparación emocional pretest y Reparación emocional postest	15	,788	,000

Fuente: Elaboración propia.

Se presentan los coeficientes de correlación de Pearson entre los puntajes de pretest y postest en cada dimensión de la TMMS-24. Los coeficientes positivos indican que los participantes que obtuvieron puntajes altos en el pretest tienden a mantener puntajes altos en el postest, mientras que la significancia (p) se consideró relevante con valores inferiores a 0,05. Elaborado por el autor.

Se encontraron asociaciones positivas, robustas y con relevancia estadística en las tres dimensiones atendidas: Atención emocional (r = 0,744; p = 0,001), Claridad emocional (r = 0,629; p = 0,012) y Reparación emocional (r = 0,788; p = 0,000). Estos resultados respaldan una gran consistencia individual (fiabilidad test-retest) en la evaluación del constructo, lo que sugiere que los participantes en gran medida mantuvieron su posición relativa en el grupo después de la intervención. En otras palabras, los adolescentes que mostraron mejores habilidades emocionales en la línea de base tendieron a retener esa ventaja en la evaluación postest, a pesar de que el conjunto del grupo aumentó notablemente sus puntajes generales. Los resultados de este análisis evidencian que la práctica organizada y metódica del karate federado por un periodo de 12 semanas provoca un notable desarrollo significativo y amplio de la inteligencia emocional percibida en adolescentes, con aumentos promedio que oscilan entre 6 y 7 puntos en las tres dimensiones de la escala TMMS-24 (p < 0,001) y una considerable homogeneización del grupo en la evaluación posterior. Estos hallazgos son consistentes con lo observado por Cruz y Luna (2025) y Leñador et al. (2023), quienes encontraron relaciones positivas entre la actividad deportiva y el bienestar emocional en los jóvenes, subrayando avances en la atención y la reparación emocional.

Adicionalmente, el notable aumento en la reparación emocional concuerda con los descubrimientos de Harwood et al. (2021) en jóvenes en situaciones vulnerables, donde las artes marciales fortalecieron el control inhibitorio y la adaptación psicológica. Sin embargo, a diferencia de lo que menciona Izaguirre (2025), sobre el potencial de fomentar actitudes agresivas o competitivas inapropiadas en programas marciales mal dirigidos, en este estudio la falta de retrocesos emocionales se

justifica por el enfoque educativo del cuerpo técnico de Chimborazo, el cual dio prioridad a la disciplina integral y el respeto en lugar de enfocarse únicamente en el triunfo deportivo.

La fundamentación metodológica y educativa de este avance en lo socioemocional se encuentra en el enfoque corporal holístico característico de esta práctica. Por un lado, llevar a cabo el kata (series estructuradas) requiere de una atención profunda, memoria corpórea y un control interno, forzando al deportista a interpretar continuamente sus emociones internas y evitar distracciones, lo que explica las mejoras en la Atención y la Claridad Emocional. Por otro lado, las dinámicas del kumite (lucha controlada) colocan al jovencito en un entorno con alta incertidumbre y demandas físicas, donde las decisiones deben ser casi instantáneas.

La necesidad de responder en fracciones de segundo, sin recurrir a la agresión prohibida por las normas, obliga al deportista a restringir su impulsividad, manejar la frustración y ajustar su enfoque táctico. Según argumentan Potoczny et al. (2022); González et al. (2024); Manna (2025), el protocolo del dojo (saludo, normas de ética y meditación mokuso) funciona como un soporte socioemocional que enseña al joven a restablecer su equilibrio emocional de manera independiente ante la competencia y situaciones diarias. El aporte empírico más destacado de este estudio radica en proporcionar los primeros datos cuantitativos acerca del efecto del karate en la inteligencia emocional en Ecuador, país que carece de evidencias científicas anteriores. De igual manera, desde una perspectiva psicológica, esta investigación respalda lo indicado por Cardona et al. (2025); de Jesús et al. (2025), al validar la sensibilidad y elevada consistencia de la escala TMMS-24 para medir cambios socioemocionales que resultan de breves intervenciones en el ámbito deportivo. Desde un enfoque práctico y aplicado, los resultados indican que el karate se presenta como una herramienta educativa valiosa para la prevención de la salud mental, por lo tanto, se sugiere que las instituciones educativas y entrenadores de la provincia de Chimborazo fomenten su inclusión como parte de una estrategia complementaria para evitar comportamientos de riesgo y mejorar la resiliencia en los jóvenes.

La falta de un grupo de control activo impide identificar con total precisión el impacto del entrenamiento frente a otras influencias del entorno familiar o escolar, una complicación común en este tipo de investigaciones (Leñador et al., 2023). Asimismo, aunque los 15 deportistas estudiados representaron a toda la población de esa edad en el equipo provincial, el tamaño de la muestra obliga a clasificar este estudio como una investigación preliminar o piloto. Se recomienda que trabajos futuros implementen diseños cuasiexperimentales que incluyan grupos comparativos, muestras más amplias de múltiples centros y un seguimiento a largo plazo para analizar la durabilidad de las mejoras emocionales observadas.

Conclusiones

La práctica sistemática de karate en los deportistas pertenecientes al equipo de la Federación Deportiva de Chimborazo evidenció un efecto favorable sobre la inteligencia emocional percibida en participantes de 10 a 15 años. Los resultados del postest mostraron un incremento en las puntuaciones correspondientes a las dimensiones de atención, claridad y reparación emocional, acompañado de una disminución de participantes ubicados en niveles bajos en las tres dimensiones evaluadas mediante la TMMS-24. En este sentido, los hallazgos permiten responder

favorablemente a la pregunta de investigación y rechazar la hipótesis nula, dado que se identificaron diferencias estadísticamente significativas entre las mediciones realizadas antes y después de la intervención ($p < 0,05$). En consecuencia, los resultados respaldan la hipótesis alternativa, según la cual la práctica sistemática de karate contribuye significativamente al fortalecimiento de la inteligencia emocional de los adolescentes participantes.

Los resultados obtenidos mediante la prueba t de Student para muestras relacionadas evidenciaron que las diferencias entre el pretest y el postest fueron estadísticamente significativas, lo que demuestra una mejora consistente en las dimensiones de inteligencia emocional analizadas. Asimismo, las correlaciones entre las mediciones pareadas reflejaron estabilidad en la posición relativa de los participantes entre ambas evaluaciones, lo que sugiere que la evolución observada respondió a una tendencia sistemática y no a variaciones aleatorias. Estos hallazgos permiten considerar al karate como una práctica deportiva con potencial formativo para favorecer la atención hacia las emociones, su comprensión y la capacidad para regular los estados emocionales. Desde esta perspectiva, la incorporación de programas estructurados de artes marciales puede constituir una alternativa pertinente dentro de los ámbitos educativo y deportivo orientados al fortalecimiento de las competencias socioemocionales durante la adolescencia.

No obstante, los resultados deben interpretarse considerando las limitaciones metodológicas del estudio. El diseño cuasiexperimental sin grupo de control y el tamaño reducido de la muestra limitan la posibilidad de establecer relaciones causales definitivas y de generalizar los hallazgos a otras poblaciones de adolescentes. Por ello, se recomienda que futuras investigaciones incorporen grupos de comparación, muestras de mayor tamaño y periodos de seguimiento longitudinal que permitan determinar la permanencia de los cambios observados. Asimismo, sería pertinente complementar las evaluaciones cuantitativas con técnicas cualitativas, como entrevistas u observaciones, con el propósito de profundizar en los mecanismos mediante los cuales la práctica del karate puede contribuir al desarrollo de la inteligencia emocional y comprobar la reproducibilidad de estos resultados en otros clubes deportivos, instituciones educativas y contextos socioculturales.

Referencias Bibliográficas

Araoz, A., y Mamani, N. (2022). Influencia del karate en el fortalecimiento de la autoestima en niños y adolescentes, Arequipa, 2022. Universidad Continental, 1-78. https://hdl.handle.net/20.500.12394/16250

Arias, J. (2021). Diseño y metodología de la investigación. Enfoques Consulting Eirl. https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf

Ayarza, X. (2025). Programas y estrategias para la mejora de la inteligencia emocional y su efecto en la inclusión. Universidad Europea, 1-38. https://hdl.handle.net/20.500.12880/14527

Bustamante, L., Luzuriaga, M., Rodríguez, P., y Espadero, R. (2022). Desarrollo psicológico del adolescente: una revisión sistemática. Pro Sciences: Revista De Producción, Ciencias E Investigación, 6(42), 389–398. https://journalprosciences.com/index.php/ps/article/view/498

Cardona, A., González, R., y Montoya, I. (2025). La Inteligencia Emocional Percibida en Adolescentes Colombianos: Propiedades Psicométricas de la “Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional” TMMS 24. Revista internacional de psicología clínica y

de la salud, 33(1), 26-40. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo

Cruz, D. y Luna, A. (2025). La práctica deportiva y su influencia en la integración social de adolescentes en contexto educativo de Latacunga. RECIMUNDO, 9(Especial), 100–114. https://recimundo.com/index.php/es/article/view/2604

De Jesús, A., González, R., y Montoya, I. (2025). La Inteligencia Emocional Percibida en Adolescentes Colombianos: Propiedades Psicométricas de la "Escala Rasgo de Metaconocimiento Emocional" TMMS 24. Revista internacional de psicología clínica y de la salud, 33(1), 26-40. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10207205

Domenech, G., Rodríguez, L., y Sánchez, P. (2025). El Poder de la Inteligencia Emocional para Optimizar las Relaciones Interpersonales en la Educación Primaria. Latam: revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 6(2), 1500-1511. https://revistalatam.redilat.org/index.php/lt/article/view/poder-inteligencia-emocional-optimizar-relaciones

González, Y., Bermúdez, P., y Romero, D. (2024). Programa psicofísico basado en los principios del taekwondo sobre la agresividadPrograma psicofísico basado en los principios del taekwondo sobre la agresividad, en escolares colombianos entre los 9 y 12 años. Encuentros, 22(1), 114-126. Obtenido de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10659870

Harwood, A., Lambez, B., Feldman, R., Zagoory, O., y Rassovsky, Y. (2021). The Effect of Martial Arts Training on Cognitive and Psychological Functions in At-Risk Youths. Frontiers in Pediatrics, 9, 707047. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34746050/

Izaguirre, J. (2025). Más Allá Del Dojo: El Doble Impacto De Las Artes Marciales En El Desarrollo Personal Y Social. Revista Inclusiones, 4, 124-46 https://revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/3686

Leñador, V., Gragera, A., Córdoba, L., y Feu, S. (2023). Práctica deportiva e Inteligencia Emocional en jóvenes. Revisión sistemática. Cuadernos De Psicología Del Deporte, 23(3). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232023000300013

Lopatto, D. (2023). Métodos cuantitativos en la evaluación de la investigación, la erudición y la indagación creativa de estudiantes de pregrado. Scholarship and Practice of Undergraduate Research, 7(2), 5-12. https://www.researchgate.net/publication/379843262_Quantitative_Methods_in_the_Assessment_of_Undergraduate_Research_Scholarship_and_Creative_Inquiry

Machado, Y. (2022). Origen y evolución de la educación emocional. Alternancia - Revista De Educación E Investigación, 4(6), 35–47. https://revistaalternancia.org/index.php/alternancia/article/view/819

Manna, K. (2025). Karate as an Embodied Framework for Emotional Regulation: A Theoretical Perspective. International Journal of Indian Psychology, 13(4). https://www.researchgate.net/publication/398822255_Karate_as_an_Embodied_Framework_for_Emotional_Regulation_A_Theoretical_Perspective

Mucha, L., Chamorro, R., Oseda, M., y Alania, R. (2021). Evaluación de procedimientos empleados para determinar la población y muestra en trabajos de investigación de posgrado. Desafíos, 12(1), 50-57. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8185451

Potoczny, W., Herzog-Krzywoszanska, R., y Krzywoszanski, L. (2022). Self-Control and Emotion Regulation Mediate the Impact of Karate Training on Satisfaction with Life. Front Behav Neurosci. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35095440/

Vacacela, D. (2024). Estrategia de intervención psicológica para perfeccionar la predisposición competitiva de los Karatecas de la categoría infantil de 8 a 11 . Revista Interdisciplinaria de Educación, Salud, Actividad Física y Deporte, 1(3), 170-187. https://www.researchgate.net/publication/387483617_Estrategia_de_intervencion_psicol

ogica_para_perfeccionar_la_predisposicion_competitiva_de_los_Karatecas_de_la_categoria_infantil_de_8_a_11_anos

Velázquez, A. (2024). La aplicación de la pedagogía, en la enseñanza del karate-do, como deporte de lucha y adversario en alumnos de pedagogía de actividad física y deporte. Revista Científica Multidisciplinar G-Nerando, 5(2), 1881. https://revista.gnerando.org/revista/index.php/RCMG/article/view/342

Zamora, J. (2024). Ejercicios para la enseñanza de la formación básica en karatecas de categoría infantil. Revista Interdisciplinaria De Educación, Salud, Actividad Física Y Deporte, 1(3), 220-230. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35095440/

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Gabriela Jazmín Samaniego Allauca.

Declaraciones éticas y editoriales del artículo
Contribución de los autores (Taxonomía CRediT). Gabriela Jazmín Samaniego Allauca: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y supervisión general del estudio. Luis Danilo Parra Calle: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y supervisión general del estudio.
Declaración de conflicto de intereses Los autores declaran que no existe conflicto de intereses en relación con la investigación presentada, la autoría del manuscrito ni la publicación del presente artículo.
Declaración de financiamiento La presente investigación no recibió financiamiento específico de agencias públicas, comerciales o de organizaciones sin fines de lucro. En caso de existir financiamiento institucional o externo, este deberá ser declarado explícitamente por los autores en esta sección.
Declaración del editor El editor responsable certifica que el proceso editorial del presente artículo se desarrolló conforme a los principios de integridad científica, transparencia y buenas prácticas editoriales. El manuscrito fue sometido a un proceso de evaluación mediante revisión por pares doble ciego, garantizando la confidencialidad de la identidad de los autores y revisores durante todo el proceso de dictamen académico. Asimismo, el editor declara que el artículo cumple con los criterios científicos, metodológicos y éticos establecidos por la revista.
Declaración de los revisores Los revisores externos que participaron en la evaluación del presente manuscrito declaran haber realizado el proceso de revisión de manera objetiva, independiente y confidencial. Asimismo, manifiestan que no mantienen conflictos de interés con los autores ni con la investigación evaluada, y que sus observaciones y recomendaciones se fundamentan exclusivamente en criterios científicos, metodológicos y académicos.
Declaración ética de la investigación Los autores declaran que la investigación se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación científica, garantizando la confidencialidad de los datos y el respeto a los participantes del estudio. En los casos en que la investigación involucre seres humanos, los procedimientos deben ajustarse a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y a las normativas institucionales correspondientes.
Declaración sobre el uso de inteligencia artificial Los autores declaran que el uso de herramientas de inteligencia artificial, en caso de haberse utilizado durante el proceso de investigación o redacción del manuscrito, se realizó únicamente como apoyo técnico para mejorar la claridad del lenguaje o el análisis de información, manteniendo siempre la responsabilidad intelectual sobre el contenido del artículo. Las herramientas de inteligencia artificial no fueron utilizadas como autoras del manuscrito ni sustituyen la responsabilidad académica de los investigadores.
Disponibilidad de datos Los datos que respaldan los resultados de esta investigación estarán disponibles previa solicitud razonable al autor de correspondencia, respetando las normas éticas y de confidencialidad establecidas por la investigación.