



## Taekwondo como herramienta humanitaria: una revisión sistemática sobre valores, desarrollo socioemocional, educación y capacidades físicas

*Taekwondo as a humanitarian tool: a systematic review on values, socio-emotional development, education, and physical capacities*

### Autores

Karla Noelia Cruz Morales <sup>1</sup>  
 Hussein Muñoz Helú <sup>1</sup>  
 Jesús Guadalupe Pompa Cota <sup>1</sup>  
 Leonardo José Maataruna-Dos-Santos <sup>2</sup>  
 Marco Antonio Cárdenas Portugal <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad Autónoma de Occidente (México)

<sup>2</sup> Universidade Salgado de Oliveira (Brasil)

Autor de correspondencia:  
 Hussein Muñoz Helú  
 hussein.munoz@uadeo.mx

Recibido: 12-03-26  
 Aceptado: 30-03-26

### Cómo citar en APA

Cruz-Morales, K. N., Muñoz Helú, H., Pompa Cota, J. G., Mataruna-Dos-Santos, L. J., & Cárdenas Portugal, M. A. (2026). Taekwondo como herramienta humanitaria: una revisión sistemática sobre valores, desarrollo socioemocional, educación y capacidades físicas. *Retos*, 78, 894-908. <https://doi.org/10.41797/retos.v78.119020>

### Resumen

**Introducción:** En los últimos años, el deporte ha sido reconocido como una herramienta para la transformación social, la promoción de valores y la construcción de entornos pacíficos. En este contexto, el taekwondo ha mostrado potencial como disciplina formativa que contribuye al desarrollo físico, socioemocional y educativo. Sin embargo, aún existe limitada evidencia sistematizada que analice de manera integrada estas aportaciones.

**Objetivo:** Analizar la evidencia científica sobre la práctica del taekwondo en la promoción de valores, el desarrollo socioemocional, los procesos educativos y las capacidades físicas, y su contribución al modelo de Taekwondo Humanitario como enfoque socioeducativo.

**Método:** Se realizó una revisión sistemática siguiendo los lineamientos PRISMA 2020. La búsqueda se efectuó en PubMed/MEDLINE, Scopus, SciELO y Google Scholar, considerando publicaciones entre 2016 y 2025. Tras el proceso de selección y la evaluación de calidad mediante la herramienta MMAT, se incluyeron 19 estudios para su análisis.

**Resultados:** Los hallazgos evidencian que la práctica del taekwondo favorece el desarrollo de valores como disciplina y respeto, así como mejoras en la regulación emocional, sociabilidad y autoestima. También se identificaron aportes en procesos educativos, particularmente en la atención, la autoeficacia académica y el desarrollo cognitivo. A nivel físico, se reportaron avances en capacidades coordinativas como equilibrio, agilidad y control postural.

**Conclusiones:** La evidencia respalda al taekwondo como un medio integral para el desarrollo humano, promoviendo valores, bienestar socioemocional, aprendizaje y desarrollo físico, lo que sustenta la conceptualización del Taekwondo Humanitario como modelo educativo y social.

### Palabras clave

Deporte para el desarrollo; inclusión deportiva; poblaciones vulnerables; taekwondo humanitario.

### Abstract

**Introduction:** In recent years, sport has been recognized as a tool for social transformation, the promotion of values, and the construction of peaceful environments. In this context, taekwondo has shown potential as a formative discipline that contributes to physical, socio-emotional, and educational development. However, there is still limited systematized evidence that analyzes these contributions in an integrated manner.

**Objective:** To analyze how the scientific literature has addressed the practice of taekwondo in the promotion of values, socio-emotional development, educational processes, and the strengthening of physical capacities, as well as to examine its contribution to the conceptualization of Humanitarian Taekwondo as a socio-educational model.

**Method:** A systematic review was conducted following the PRISMA 2020 guidelines. The search was carried out in PubMed/MEDLINE, Scopus, SciELO, and Google Scholar, considering publications between 2016 and 2025. After the selection process and methodological quality assessment using the Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT), 19 studies were included for analysis.

**Results:** The findings show that taekwondo practice promotes the development of values such as discipline and respect, as well as improvements in emotional regulation, sociability, and self-esteem. Contributions to educational processes were also identified, particularly in attention, academic self-efficacy, and cognitive development. At the physical level, improvements were reported in coordinative capacities such as balance, agility, and postural control.

**Conclusions:** The evidence supports taekwondo as an integral means for human development, promoting values, socio-emotional well-being, learning, and physical development. These findings support the conceptualization of Humanitarian Taekwondo as an educational and social model.

### Keywords

Humanitarian taekwondo; sport for development; sport inclusion; vulnerable populations.

## Introducción

El uso del deporte como herramienta para la transformación social y la construcción de paz (Posso, 2022) se ha consolidado en los últimos años como una estrategia relevante frente a diversas problemáticas sociales que han incidido en el deterioro del tejido social, la crisis de valores y, en determinados contextos como la movilidad humana forzada. En este marco, diversos organismos internacionales han promovido el deporte como un medio orientado al fortalecimiento de la cohesión social, la resolución pacífica de conflictos y la promoción del cuidado de la salud, particularmente en contextos de vulnerabilidad (UNESCO, 2025; United Nations Department of Economic and Social Affairs, s/f).

El taekwondo es una disciplina de origen coreano y de alto rendimiento que no solo desarrolla habilidades de combate, también exalta otras dimensiones de quien lo practica como la mente y el espíritu, a través de valores y principios éticos (Martínez, 2023; Rodrigues & Ceballos, 2024). En este sentido, existe evidencia que habla sobre el taekwondo como uno de los deportes que ha implementado programas de promoción de valores, equidad, inclusión y desarrollo de procesos socioafectivos, específicamente en poblaciones tempranas (Kim et al., 2021; Lakes & Hoyt, 2004; Lee & Lim, 2025).

La literatura científica ha documentado ampliamente la práctica del taekwondo como una estrategia que contribuye al bienestar y a la salud física, favoreciendo el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas tales como la flexibilidad, la fuerza, el equilibrio y la velocidad, entre otras (Carvajal et al., 2025; Muñoz et al., 2025). Asimismo, se ha generado evidencia sobre sus beneficios psicoeducativos, particularmente en la reducción del estrés y la mejora de la concentración (Kang et al., 2024; Kim et al., 2021). De igual manera, diversas investigaciones señalan su aporte al desarrollo de competencias socioemocionales, promoviendo la confianza, la autoestima y el autocontrol, habilidades que se fortalecen a través de la práctica sistemática de esta disciplina (Chen et al., 2026; Yang et al., 2018).

Aun cuando los hallazgos reportados sobre las contribuciones del taekwondo, los estudios han abordado estas aportaciones de manera segmentada. En relación a ello, algunas revisiones sistemáticas que analizan los aportes del taekwondo se han centrado únicamente en destacar los beneficios en la salud mental y los procesos cognitivos (Han & Ju, 2025; Linhares et al., 2022), en la composición corporal (Baek et al., 2021) y en los efectos sociales en poblaciones específicas (Yikilmaz et al., 2025).

Si bien la literatura ha documentado diversos beneficios del taekwondo, persiste una limitada exploración desde enfoques integradores que articulen dimensiones físicas, de salud, socioemocionales, educativas y de valores. Por ello, resulta necesario analizar críticamente la evidencia disponible en su conjunto, con el fin de valorar su potencial como marco de referencia para conceptualizar el taekwondo como una estrategia de transformación social mediante intervenciones sociocomunitarias orientadas a la cohesión e inclusión.

En este contexto, el taekwondo humanitario emerge como un modelo que propone un enfoque integrador para este deporte. Este término ha sido referido en la literatura y en la práctica como una iniciativa orientada al uso del taekwondo en entornos de vulnerabilidad, particularmente en poblaciones desplazadas, refugiadas y comunidades en riesgo social (Taekwondo Humanitarian Foundation, 2022; International Olympic Committee, 2023). Sin embargo, su conceptualización aún no está claramente delimitada en el ámbito académico, debido a que en algunos casos se le vincula como un programa promovido por organizaciones internacionales y, en otros, con el uso del deporte como herramienta socioeducativa.

En el presente estudio, se abordará como una categoría de análisis que permita identificar las aportaciones del taekwondo desde un enfoque integrador, incluyendo las distintas dimensiones del desarrollo humano y no solo su implementación como programa particular. Bajo este enfoque, se evita dar por sentado que el concepto funcione como un modelo definitivo, por el contrario, se propone hacer un análisis crítico de la evidencia científica existente con el objetivo de evaluar su posible fundamentación teórica y empírica.

Bajo este marco, el propósito de este estudio de revisión es analizar cómo la literatura científica ha abordado la práctica del taekwondo como herramienta para la promoción de valores, el desarrollo socioemocional, los procesos educativos y el mejoramiento de las capacidades físicas, así como examinar de

qué manera estos aportes contribuyen a la conceptualización del Taekwondo Humanitario como un modelo educativo y social. Con ello, se busca ofrecer una crítica que amplíe el diálogo científico y aporte principios para el diseño de intervenciones educativas y comunitarias basadas en esta disciplina.

## Método

Este estudio se llevó a cabo siguiendo los lineamientos establecidos por PRISMA 2020 (Page et al., 2021), con el fin de garantizar una mayor validez y rigor científico en la recopilación de datos, utilizando una revisión sistemática descriptivo-cualitativa. La búsqueda se realizó en las bases de datos PubMed/MEDLINE, Scopus, SciELO y Google Scholar entre septiembre y noviembre de 2025.

La estrategia de búsqueda también se diseñó a partir de las combinaciones de términos y sinónimos considerando las categorías de análisis plasmadas en el objetivo de este estudio. Se emplearon combinaciones booleanas como:

("taekwondo" OR "tae kwon do") AND ("education" OR "pedagogy" OR "learning" OR "values" OR "moral development" OR "character development" OR "socioemotional" OR "mental health" OR "psychological" OR "social development" OR "physical performance" OR "physical fitness" OR "physical capacities" OR "body composition")

Se aplicaron filtros de idioma (inglés y español) y periodo de publicación entre (2016) y (2025).

Se crearon procedimientos específicos para el uso de la base Google Scholar, con el objetivo de reducir posibles sesgos debido a la amplitud de resultados que se obtienen en este buscador. Se implementaron las mismas ecuaciones booleanas que en el resto de las bases de datos y los resultados se organizaron de acuerdo a su relevancia. Se estableció una revisión máxima de 200 registros, considerando que es un rango que asegura la inclusión de las fuentes clave sin sacrificar la manejabilidad del proceso analítico. Posteriormente, se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión establecidos, así como la eliminación de estudios duplicados.

### ***Criterios de elegibilidad***

Se establecieron los siguientes criterios de inclusión:

- Estudios originales de investigación que abordaran al taekwondo como objeto de estudio.
- Investigaciones que analizaran al menos una dimensión relacionada con la salud, el desarrollo físico, cognitivo, socioemocional, educativo o de valores.
- Artículos publicados en revistas científicas arbitradas, tanto de acceso abierto y cerrado.
- Estudios en diferentes idiomas.

Se excluyeron:

- Artículos de revisión, tesis u otros documentos académicos sin rigurosidad metodológica.
- Investigaciones que no presentaran resultados empíricos o análisis relevantes para los objetivos del estudio.

### ***Proceso de selección de estudios***

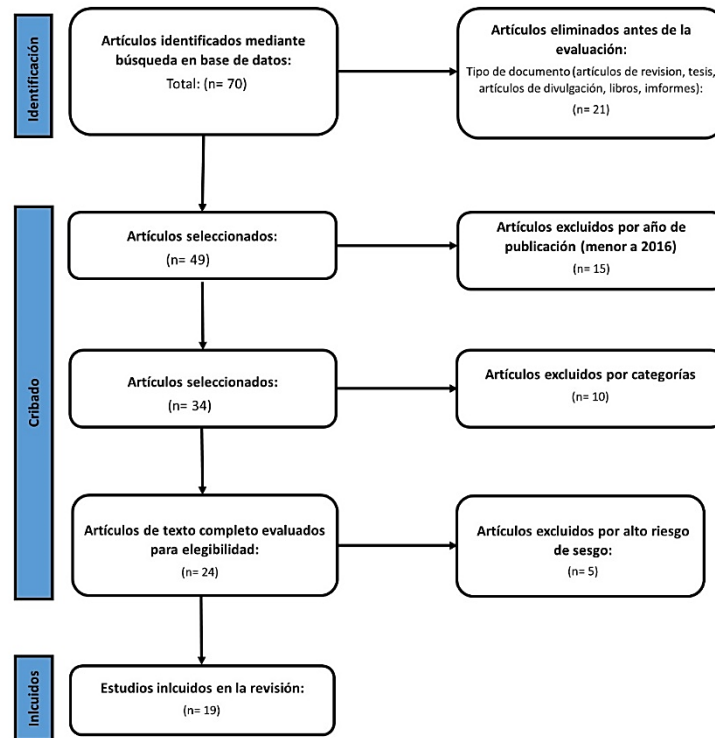
El proceso de selección de artículos incluidos para esta revisión se llevó a cabo en diferentes etapas, de acuerdo con las directrices PRISMA. Los estudios fueron analizados conforme a los criterios de inclusión establecidos. En la fase de identificación, se recuperaron un total de 70 artículos mediante la búsqueda en bases de datos, correspondientes a estudios originales de investigación. Posteriormente, se eliminaron 21 por no cumplir con los criterios de tipo de publicación (tesis, artículos de divulgación, libros e informes).

En la fase de cribado, se analizaron los 49 estudios restantes, quedando 15 excluidos por no cumplir con el criterio temporal establecido (publicaciones anteriores a 2016), quedando un total de 34 artículos. En la segunda fase de cribado, se consideraron los criterios temáticos y de pertinencia al objetivo de esta

revisión, eliminándose 10 y quedando 24 preseleccionados, los cuales fueron sometidos a una evaluación de calidad metodológica, excluyendo 5 artículos debido a su alto riesgo de sesgo.

Finalmente, 19 estudios cumplieron con todos los criterios de inclusión y fueron incorporados en esta revisión sistemática. El proceso de selección se documentó mediante el diagrama de flujo PRISMA (Figura 1).

Figura 1. Flujograma para la selección e inclusión de estudios.



Fuente: Elaboración propia

### ***Evaluación de la calidad metodológica***

La calidad metodológica de los estudios incluidos en la revisión, así como el riesgo de sesgo, fueron evaluados por dos revisores independientes mediante la herramienta Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT), versión 2018, diseñada para la valoración crítica de estudios cualitativos, cuantitativos y mixtos (Hong et al., 2018). La pertinencia de este instrumento se determinó considerando la heterogeneidad metodológica de los estudios incluidos, los cuales abarcan diseños mixtos, descriptivos, cuasiexperimentales y cualitativos.

El MMAT aplica cinco criterios según el tipo de diseño metodológico. En los estudios cualitativos, evalúa la pertinencia de la pregunta de investigación, la adecuación de la recopilación de datos, la derivación de los hallazgos a partir de los datos, la coherencia en la interpretación, así como la consideración del contexto y de la influencia del investigador. En los estudios cuantitativos no aleatorizados, examina la selección adecuada de participantes, la comparabilidad de los grupos, el control de factores de confusión, la validez y confiabilidad de las mediciones, y la integridad de los datos.

En relación con los estudios mixtos, valora la justificación de la integración de métodos, la adecuación en la combinación de datos cualitativos y cuantitativos, la coherencia en la interpretación de los resultados integrados, la consideración de las limitaciones de cada componente y el valor agregado de dicha integración. Finalmente, en los estudios cuantitativos descriptivos, analiza la estrategia de muestreo y su representatividad, la validez y confiabilidad de las mediciones, la tasa de respuesta y la integridad de los datos.

Cada criterio se califica como “Sí”, “No” o “No se puede determinar”, evitando el uso de puntuaciones globales rígidas. Las discrepancias en la evaluación de la calidad metodológica fueron resueltas por consenso entre los integrantes del equipo de investigación.

### **Procedimiento**

El procedimiento seguido en este estudio consistió en la recopilación de documentos en las bases de datos seleccionadas, considerando las categorías definidas en el propósito de la investigación. Una vez realizada la selección final de los artículos mediante el método de cribado PRISMA, se procedió a evaluar la calidad metodológica y el riesgo de sesgo. Dado que la herramienta empleada otorga una valoración individual por criterio, para efectos de interpretación se estableció la siguiente clasificación: calidad alta para los estudios que cumplieron los cinco criterios; buena para aquellos con cuatro criterios; moderada para los que cumplieron entre dos y tres criterios; y baja para los artículos que cumplieron uno o ninguno.

Una vez validados los artículos tras cumplir con todos los criterios de selección, se realizó la extracción de datos en una matriz diseñada para tal fin. En esta se registraron los siguientes datos: título, autor, año de publicación, enfoque y diseño de investigación, alcance, país, población, categoría correspondiente según el objetivo del estudio, principales hallazgos y resultado de la evaluación de la calidad metodológica.

Los resultados del análisis de los artículos se organizaron a partir de cada una de las categorías definidas en el propósito del estudio, resaltando los hallazgos más relevantes y las principales contribuciones de cada investigación dentro de dichas categorías.

### **Resultados**

La Tabla 1 contiene los 19 estudios para análisis de esta revisión, los cuales están relacionados con la práctica del taekwondo y su uso en diferentes dimensiones educativas, socioemocionales, físicas y deportivas. Los artículos incluidos son de diferentes países recabados en el período comprendido del 2016 al 2025 demostrando un interés científico con mayor predominancia en el potencial formativo y pedagógico de esta disciplina.

Se encontró que el enfoque metodológico predominante en los estudios corresponde al paradigma cuantitativo, el cual representa la mayor proporción, particularmente mediante diseños experimentales y cuasi-experimentales de intervención. Las investigaciones de tipo cualitativo constituyen el segundo enfoque más utilizado, destacando las modalidades de investigación-acción, los diseños participativos y los estudios de caso, además de algunos trabajos desarrollados bajo un enfoque mixto.

En relación con el alcance de las investigaciones incluidas, predominan estudios explicativos, aunque también se identifican estudios correlacionales y comprensivos. Esto evidencia un interés que trasciende la mera descripción del fenómeno, orientándose hacia la identificación de causas o efectos derivados de la práctica del taekwondo. En conjunto, estos hallazgos demuestran la existencia de una diversidad metodológica en las investigaciones que abordan el taekwondo en sus distintos contextos de aplicación.

Por otro lado, trabajo con niños y adolescentes, especialmente en etapa escolar, fue la población que predominó en las investigaciones analizadas, destacándose algunos grupos en condición de vulnerabilidad, como jóvenes con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), niños con trastorno del espectro autista (TEA), personas con discapacidad, mujeres víctimas de violencia y personas en riesgo de exclusión social, entre otras. Por otro lado, aunque en menor proporción, también se identificaron estudios que trabajaron con atletas, entrenadores y docentes. Estos resultados evidencian la amplitud de contextos y poblaciones en los que pueden implementarse programas mediados por el taekwondo.

En lo referente a la calidad metodológica de los estudios incluidos en esta revisión, la tabla muestra un predominio de investigaciones con evaluación metodológica alta y buena, de acuerdo con los criterios del MMAT, así como una menor proporción de estudios clasificados con calidad moderada. Estos resul-

tados sugieren que la literatura analizada presenta, en general, un nivel adecuado de rigor metodológico; no obstante, las limitaciones identificadas en algunos estudios deben ser consideradas al interpretar los hallazgos.

Finalmente, con relación a las categorías a analizar, los principales aportes de los estudios reportan mejoras en la regulación emocional, desarrollo de valores, fortalecimiento de autoeficacia, reducción de conductas agresivas y progresos en la adaptación escolar. Por otro lado, también se identificaron algunos beneficios en el desarrollo de procesos cognitivos como la atención y control de impulsos.

Tabla 1. Características de los estudios incluidos en la revisión sistemática

Nº	Título de la investigación	Autor/Año	Enfoque	Alcance	País	Población	Categoría	Principales aportes	Calidad metodológica
1	Taekwondo Training Improves Mood and Sociability in Children from Multicultural Families	Roh et al., 2018	Cuantitativo – Experimental	Explicativo	Corea del Sur	Niños multiculturales	Procesos socioemocionales	Mejora sociabilidad y estado de ánimo	Alta
2	The influence of taekwondo training on school-life adaptation and exercise value in the US	Cho et al., 2018	Cuantitativo – Descriptivo	Correlacional	EE.UU	Adolescentes	Valores	Fomenta moralidad y cumplimiento de normas escolares	Buena
3	El entrenamiento del taekwondo como medio para el control de la depresión en adolescentes	Lecoña, 2024	Cuantitativo – Pre-experimental	Explicativo	Bolivia	Adolescentes 14–18	Procesos socioemocionales	Reduce síntomas depresivos	Moderada
4	Incidence of the practice of taekwondo in the academic performance of 6-16 year old students	Cárdenas et al., 2016	Cuantitativo – Comparativo	Correlacional	Ecuador	Estudiantes 6–16	Procesos educativos	Mejores promedios académicos	Buena
5	El Taekwondo como deporte para el empoderamiento de las mujeres abusadas sexualmente de la Asociación Nacional de Desplazados Colombianos (ANDESCOL) sexualmente	Sánchez et al., 2023	Cualitativo – Investigación – acción participativa	Comprensivo	Colombia	Mujeres víctimas	Procesos socioemocionales	Empoderamiento corporal y recuperación emocional	Alta
6	The Feasibility of Taekwondo for Addressing Social Interaction and Social Participation in Children	Calinog et al., 2021	Cualitativo – Exploratorio	Descriptivo	EE.UU	Niños con TEA	Procesos socioemocionales	Mejora interacción social y confianza	Alta
7	Effects of taekwondo intervention on cognitive function and academic self-efficacy in children	Cho et al., 2017	Cuantitativo – Experimental	Explicativo	Corea del Sur	Niños escolarizados	Procesos socioemocionales y educativos	Mejora autoeficacia y control inhibitorio	Alta
8	Influencia del programa “Pateando Alto” sobre la empatía en niños de 4to y 5to grado	Cárcamo-La Torre & Reyes-Bossio, 2022	Cuantitativo – Cuasi experimental	Explicativo	Perú	Niños primaria	Valores	Incremento leve de empatía	Moderada

9	Efecto del taekwondo en el desarrollo motor de estudiantes de 2º de la Educación Secundaria Obligatoria	Gaintza & Castro, 2019	Mixto - Cuasi experimental	Explicativo	España	42 estudiantes (13-14 años)	Capacidades físicas	Mejora en la coordinación, equilibrio y agilidad	Buena
10	Práctica de taekwondo y comportamientos internalizantes y externalizantes en niños	Restrepo & Rivera, 2017	Cuantitativo - Comparativo	Correlacional	Colombia	Niños 6-12	Procesos socioemocionales	Menor agresividad y mejor adaptación conductual	Alta
11	Effect of Taekwondo Practice on Cognitive Function in Adolescents with ADHD	Kadri et al., 2019	Cuantitativo - Experimental	Explicativo	Túnez	Adolescentes con TDAH	Procesos socioemocionales	Mejora atención sostenida y memoria	Alta
12	Artes marciales para estudiantes en riesgo de exclusión social	Lafuente et al., 2024	Cualitativo - Estudio de caso	Comprensivo	España	Niños en riesgo	Valores	Estrategias de inclusión y reducción de violencia	Alta
13	Direcciones tácticas en situaciones de oposición de taekwondistas latinoamericanos	Sanabria et al., 2022	Cuantitativo - Analítico	Explicativo	Latinoamérica	Atletas élite	Capacidades físicas	Modelo táctico competitivo validado	Buena
14	Programa inclusivo de taekwondo para el desarrollo del equilibrio dinámico	Barreno-López, 2025	Cuantitativo - Pre-experimental	Explicativo	Ecuador	Discapacidad auditiva	Capacidades físicas	Mejora equilibrio dinámico	Moderada
15	A Self-Narrative Study: Changes in Physical Ability and Social Communication in Children with Autism through Taekwondo Training with Elements of Music Therapy from the Parents' Perspective	Mok et al., 2024	Cualitativo - Narrativo	Descriptivo	Hong Kong	Padres/cuidadores de niños con TEA	Procesos socioemocionales	Mejora en la coordinación motriz, el equilibrio y el control corporal	Buena
16	Effects of different Taekwondo practices on biomechanics of balance and control during kick technique	Zhang et al., 2025	Cuantitativo - Experimental	Explicativo	China/Corea del Sur	Atletas Universitarios	Capacidades físicas	Mayor estabilidad y control postural; mayor desplazamiento y oscilación corporal	Alta
17	La práctica del Taekwondo y su relación con las inteligencias múltiples	Luje, 2023	Cualitativo - Descriptivo	Comprensivo	Ecuador	Artistas marciales	Procesos educativos	Desarrollo de inteligencia kinestésica	Alta
18	El efecto del taekwondo adaptado en las habilidades motrices de las personas con discapacidad intelectual	Castro-Salgado et al., 2024	Cuantitativo - Longitudinal	Explicativo	España	Jóvenes con discapacidad intelectual	Capacidades físicas	Mejora en direccionalidad, en equilibrio y coordinación	Buena
19	Perfil pedagógico del docente entrenador de Taekwondo	Méndez-Urresta et al., 2023	Cualitativo - Descriptivo	Descriptivo	Ecuador	Docentes TKD	Procesos educativo y Valores	Define competencias éticas y didácticas	Alta

Fuente: Elaboración propia.



A continuación, se presenta un análisis de los hallazgos y aportaciones de los estudios en cada una de las categorías establecidas en esta investigación. Los resultados obtenidos constituyen un insumo relevante para futuras investigaciones orientadas a demostrar la efectividad del Taekwondo Humanitario en el diseño e implementación de programas de intervención. Asimismo, permiten valorar su impacto desde un enfoque integral en el desarrollo de poblaciones y comunidades en contextos de vulnerabilidad.

### ***Principios del taekwondo en la promoción de valores***

Los estudios analizados en esta revisión, en relación con la categoría de valores y principios promovidos por la práctica del taekwondo, contribuyen de manera significativa al desarrollo de valores sociales específicos como la convivencia, el respeto y la responsabilidad social. El trabajo de Cho et al. (2018) concluye que participar en programas basados en este deporte fortalece la internalización de valores como la disciplina y la responsabilidad en entornos educativos, promoviendo conductas de adaptabilidad y convivencia.

En el mismo sentido, Lafuente et al. (2024) destacan que el taekwondo contribuye a la disciplina personal y a la construcción de relaciones positivas en estudiantes, especialmente en aquellos que se encuentran en situación de exclusión social. Esto se debe, en gran medida, a la estructura pedagógica que tiene este deporte, lo cual promueve principios como el respeto y el autocontrol. Además, algunos autores señalan que el desarrollo de valores debe incluir una intervención pedagógica sostenida, así como acompañamiento emocional que permita resignificarlos y transferirlos a otros contextos sociales (Cárcamo-La Torre & Reyes-Bossio, 2022; Méndez-Urresta et al., 2023).

En conjunto, estos resultados aportan evidencia científica del potencial que tiene la práctica del taekwondo en el desarrollo de valores, no solo para fortalecer la convivencia social, sino también para generar contextos más pacíficos mediante el rechazo a la violencia y la promoción del empoderamiento, empatía e inclusión. Por ello, estos hallazgos fortalecen la conceptualización del Taekwondo Humanitario como un modelo educativo integral y transformador, basado en la articulación entre la ética y desarrollo personal para la promoción de una cultura de paz.

Aun cuando los estudios destacan aspectos positivos en el desarrollo de valores como disciplina y responsabilidad, es importante considerar que la evaluación de estos constructos suele determinarse en aproximaciones cualitativas, lo que pudiera limitar la objetividad de los resultados. Además, los estudios analizados presentan una diversidad de enfoques pedagógicos utilizados, lo que pudiera influir en los efectos reportados.

### ***Efectos del taekwondo en el desarrollo socioemocional***

La mayor parte de los estudios analizados en esta revisión evidenciaron resultados significativos en la regulación emocional, conductual y en el desarrollo de competencias socioemocionales. Roh et al. (2018), destaca la disminución en factores como la tensión y depresión en niños pertenecientes a familias multiculturales, tras la intervención de 16 semanas basada en un programa de taekwondo. También destacan el incremento en los niveles de energía y sociabilidad, lo que contribuye a mejorar el estado de ánimo y la integración en esta población. Con estos hallazgos se puede valorar la práctica de esta disciplina como una herramienta viable para promover bienestar emocional e inclusión en contextos de diversidad cultural.

En este sentido, Restrepo y Rivera (2017), reportan niveles bajos de hiperactividad, ansiedad, agresión y síntomas psicósomáticos en niños practicantes de taekwondo, además del desarrollo de conductas de adaptabilidad, liderazgo y habilidades sociales. Estos resultados sustentan la hipótesis de que las bases pedagógicas del taekwondo contribuyen al mejoramiento de los procesos de autorregulación y al desarrollo de competencias interpersonales transferibles tanto al contexto educativo como al familiar.

Por otro lado, se identificaron hallazgos relevantes en niños con trastornos del espectro autista, quienes mostraron mejoras en la confianza y en la participación en actividades grupales a partir de un programa fundamentado en la práctica del taekwondo (Calinog et al., 2021). Estos resultados respaldan la idea de que este tipo de práctica deportiva puede consolidarse como un entorno seguro que ayuda al fortalecimiento de capacidades comunicativas, así como la promoción de valores como el respeto, y el sentido de pertenencia.



En relación con poblaciones vulnerables, como mujeres desplazadas víctimas de violencia y abuso sexual, se ha determinado que los principios y estrategias adquiridas mediante la práctica de esta disciplina han funcionado como una herramienta de empoderamiento y resignificación corporal, aportando conocimientos que mejoran la construcción de su seguridad personal (Sánchez et al., 2023). Además, se reportan mejores resultados cuando esta intervención se articula con acompañamientos psicológico y educativo.

Con este análisis se genera evidencia empírica para la categoría de desarrollo socioemocional en la construcción conceptual del Taekwondo Humanitario, destacando que la práctica de este deporte favorece la regulación emocional, la cohesión social y el empoderamiento en poblaciones en situación de vulnerabilidad. No obstante, los resultados de estos estudios deben interpretarse con análisis reservado, considerando la diversidad de contextos reportados en la implementación de intervenciones y la falta de criterios homogéneos para la medición de estas variables, dificultando la comparación entre estudios. Por otro lado, la mayoría de las investigaciones fueron desarrolladas con muestras pequeñas y en contextos específicos, lo que posiblemente limite la generalización de los resultados. Además, el no incluir grupos control dentro de los estudios dificulta establecer relaciones causales claras.

### ***Contribución del taekwondo en los procesos educativos***

Los aportes de los estudios revisados señalan que la práctica del taekwondo puede constituirse como una herramienta pedagógica en los contextos educativos, al favorecer procesos de aprendizaje, desarrollo cognitivo y formación integral de los estudiantes. La investigación de Cho et al. (2017) sugiere que esta disciplina contribuye a la mejora de la concentración, la autorregulación y la motivación hacia el aprendizaje en niños, a partir de una intervención de 16 semanas y aplicando pruebas neuropsicológicas que miden la capacidad de inhibir la interferencia cognitiva, la atención selectiva y la velocidad de procesamiento.

Por otro lado, los estudios también evidencian contribuciones en el desarrollo de inteligencias múltiples a través de la práctica de esta disciplina, además de favorecer capacidades socioeducativas. Específicamente se ha encontrado que el taekwondo estimula la inteligencia kinestésica, la interpersonal y la intrapersonal, además de desarrollar habilidades comunicativas, y de resolución de problemas en contextos educativos formales y extracurriculares (Luje, 2023).

Un actor importante en los procesos educativos es el del docente o facilitador. En este sentido, el estudio de Méndez-Urresta et al. (2023), se enfoca en el perfil pedagógico que debe poseer el entrenador de taekwondo durante el proceso de enseñanza de este deporte, destacando enfoques de formación humanista, constructivista y socio-crítica. Estas perspectivas permiten incluir la formación en valores, el desarrollo de capacidades cognitivas y la participación activa dentro de los métodos de enseñanza del entrenador, contribuyendo así a un proceso formativo integral.

En conjunto, estos hallazgos sugieren que el taekwondo más allá de aportar beneficios a las capacidades físicas, también puede concebirse como un medio o herramienta educativa. De esta manera, se sustenta científicamente el potencial que puede tener el Taekwondo Humanitario como un modelo educativo integral, promoviendo el aprendizaje significativo y la formación de habilidades cognitivas en diversos contextos.

### ***Aportaciones del taekwondo al desarrollo de capacidades físicas***

Los estudios incluidos en esta variable evidencian que la práctica del taekwondo contribuye de manera significativa al desarrollo de capacidades físicas y al rendimiento deportivo en diversas poblaciones, ya sea en contextos educativos, competitivos o adaptados.

En el ámbito educativo, la investigación realizada con estudiantes de educación secundaria obligatoria (13-14 años) reportó mejoras significativas en coordinación, equilibrio y agilidad tras la implementación de un programa de taekwondo, lo que sugiere que esta disciplina puede favorecer el desarrollo motor en etapas formativas clave. De manera similar, el estudio pre-experimental desarrollado en Ecuador con población con discapacidad auditiva (Barreno-López, 2025) evidenció mejoras en el equilibrio dinámico, lo que refuerza el potencial inclusivo del taekwondo como herramienta para mejorar las capacidades físicas en contextos de diversidad funcional.



En población con discapacidad intelectual, el estudio longitudinal de Castro-Salgado et al. (2024) mostró mejoras en direccionalidad, equilibrio y coordinación motriz, confirmando que el taekwondo adaptado no solo promueve la participación, sino que también impacta positivamente en el desarrollo de las capacidades físicas. Estos hallazgos consolidan la pertinencia del taekwondo como estrategia de intervención aplicada en programas inclusivos.

En conjunto, los resultados muestran convergencia en torno a dos dimensiones principales del rendimiento físico/deportivo: (1) desarrollo de capacidades coordinativas (equilibrio, coordinación y agilidad), (2) optimización del control postural y la estabilidad biomecánica en la ejecución técnica. Esta evidencia respalda al taekwondo no solo como disciplina formativa, sino como un medio eficaz para la mejora de las capacidades físicas en contextos escolares, en poblaciones con discapacidad y entornos de alta vulnerabilidad social.

En contraste con lo anterior, los hallazgos reportados en los estudios presentan variabilidad, asociada a la duración de las intervenciones analizadas, a las características de las poblaciones estudiadas y a los instrumentos implementados para la evaluación. Por otro lado, algunas investigaciones emplean diseños con control limitado de variables externas, lo que puede influir en los resultados observados.

## Discusión

Los resultados de este estudio sugieren que el taekwondo ha sido abordado principalmente desde cuatro dimensiones: la promoción de valores, el desarrollo socioemocional, los procesos educativos y el fortalecimiento de las capacidades físicas. Sin embargo, a pesar de que existe un consenso sobre los beneficios que aporta este deporte, aún existen limitaciones conceptuales y metodológicas para abordar a esta disciplina como una estrategia en el campo de los estudios del deporte para el desarrollo y la paz.

Las investigaciones revisadas indican que la práctica del taekwondo favorece al desarrollo de valores para la convivencia social, esto coincide con estudios que destacan el potencial de los deportes de las artes marciales para promover valores como el respeto y la disciplina, para la autorregulación y la adopción de normas sociales (Kim et al., 2021; Vertonghen & Theeboom, 2010). Sin embargo, algunos autores señalan que este tipo de resultados no deben asumirse como consecuencia inevitable del deporte, sino que dependen de otros factores. Por ejemplo, el desarrollo de valores puede depender del estilo de enseñanza del entrenador y el contexto sociocultural, por ello la literatura sugiere que el deporte contribuye a generar aprendizajes significativos sólo cuando hay una buena planeación pedagógica y un acompañamiento adecuado (Oh et al., 2022; Mújdecí et al., 2026; Sinulingga et al., 2024).

Por otro lado, el desarrollo socioemocional fue una de las categorías que arrojó mayor número de hallazgos en los estudios revisados con relación a la práctica del taekwondo, evidenciando en su mayoría efectos positivos en la regulación emocional, la sociabilidad, autoestima y ansiedad. Estos resultados coinciden con investigaciones que destacan los beneficios de esta disciplina y de otras artes marciales en el bienestar psicológico de quienes las practican (Chen et al., 2026; Lee & Lim, 2025; Moore et al., 2019).

Por otro lado, y desde un análisis crítico, es importante señalar que la mayoría de los estudios analizados en esta revisión emplearon intervenciones de corta duración, muestras pequeñas y diseños cuasi-experimentales, lo cual limita corroborar una determinación causal sólida. A pesar de estas limitaciones, los resultados permiten identificar cambios positivos, especialmente en poblaciones vulnerables, lo que sugiere la necesidad de proponer investigaciones y proyectos más amplios, con mayor duración temporal y el uso de diseños metodológicos mixtos.

A nivel físico, los estudios de esta revisión destacan mejoras en el desarrollo de capacidades físicas y coordinativas, principalmente en el equilibrio, la agilidad y el control postural. Estos hallazgos coinciden con investigaciones en ciencias del deporte que destacan el carácter altamente coordinativo y neuromotor de esta disciplina (Dong et al., 2025; Han & Ju, 2025; Shen, 2024). No obstante, es relevante analizar con precisión, la posible relación entre estos beneficios físicos y propósitos educativos y sociales. Si bien las mejoras en el desarrollo motor podrían favorecer condiciones para un incremento en la interacción social, su contribución a procesos más amplios como la inclusión social, el empoderamiento o el bienes-

tar comunitario no puede asumirse de manera directa. Desde esta perspectiva, los efectos no son definitivos, sino que dependen de variables del entorno, la enseñanza y la sociedad. Por ello, es fundamental validarlos mediante investigaciones con diseños metodológicos más estrictos.

En el contexto educativo, los hallazgos encontrados en la literatura revisada sugieren que algunas funciones cognitivas, como la atención, la autoeficacia académica y el control inhibitorio, pueden desarrollarse a través de la práctica del taekwondo. Estos resultados coinciden con estudios que señalan una relación entre la actividad física y sus beneficios en el funcionamiento cognitivo y en el rendimiento académico en niños y adolescentes (Dong & Wang, 2025; Liu et al., 2025; Mello et al., 2025). A pesar de ello, el análisis de las investigaciones incluidas en esta revisión, indican que este deporte continúa siendo abordado principalmente como una actividad complementaria y no como un componente formal dentro de los modelos educativos. Por ello, resulta pertinente plantear estudios exploratorios que analicen cómo esta disciplina de las artes marciales se puede integrar a enfoques pedagógicos orientados al aprendizaje integral, considerando también el desarrollo socioemocional y ético del estudiante.

En otro sentido, los resultados de esta investigación evidencian coincidencias con los principios del marco conceptual del Deporte para el Desarrollo y la Paz (Sport for Development and Peace, SDP), el cual reconoce al deporte como una herramienta que favorece la inclusión social, el desarrollo humano y la construcción de entorno pacíficos (Giulianotti, 2011). Desde esta perspectiva, la conceptualización del Taekwondo Humanitario puede interpretarse como una aplicación específica de este enfoque, al proponer el uso de esta disciplina como un instrumento socioeducativo orientado a generar oportunidades para poblaciones en situación de vulnerabilidad, como personas desplazadas o refugiadas. De este modo, la práctica del taekwondo podría contribuir al fortalecimiento de la cohesión social, la inclusión y el bienestar comunitario a través del deporte (Lee et al., 2025; Sportanddev, 2020; Taekwondo Humanitarian Foundation, 2022).

Aun cuando los resultados del análisis de estos estudios reportan efectos positivos del taekwondo, estos hallazgos deben ser interpretados con cautela, debido a limitaciones metodológicas de las investigaciones revisadas. En particular, la mayoría de los estudios presentaron tamaños de muestras reducidas, heterogeneidad en los diseños metodológicos (pre-experimentales, cuasi-experimentales) y la implementación de instrumentos estandarizados de medición. Además, la diversidad de poblaciones estudiadas y la duración de los programas aplicados dificultan la comparación entre los resultados de los estudios. Estas limitaciones podrían influir en la magnitud de los efectos reportados y restringen la generalización de los hallazgos.

Desde esta perspectiva, es necesario reflexionar sobre la necesidad de diseñar investigaciones con diseños metodológicos más robusto, incluyendo muestras amplias, instrumentos validados y ensayos controlados aleatorizados, con el propósito de fortalecer la evidencia científica sobre los beneficios del taekwondo en sus distintas dimensiones.

Finalmente, es importante señalar que los efectos socioeducativos atribuidos a la práctica del taekwondo no se derivan de manera automática. La evidencia sugiere que estos resultados están mediados por diversas condiciones pedagógicas que promuevan la reflexión, la participación activa y la construcción de significado por parte de los participantes. Por ello, el taekwondo podría constituirse como una herramienta socioeducativa, siempre que se implemente bajo enfoques educativos contextualizados y no como una consecuencia inherente a la práctica deportiva.

### ***Limitaciones del estudio***

A pesar de los hallazgos y aportaciones de este estudio, es importante señalar algunas limitaciones. En primer lugar, el análisis de la literatura en esta revisión evidencia ciertas limitaciones metodológicas en algunas investigaciones, particularmente en relación con el tamaño de las muestras, la duración de las intervenciones y la predominancia de diseños cuasi-experimentales. Por otro lado, la heterogeneidad presente en los estudios incluidos dificulta la comparación de los resultados. Finalmente, el proceso de búsqueda se limitó a determinadas bases de datos, por lo que algunos estudios relevantes podrían no haber sido considerados.

## Conclusiones

La evidencia analizada en esta revisión sistemática sugiere que el taekwondo representa una disciplina con gran potencial formativo, educativo y social, cuyas contribuciones se manifiestan principalmente en cuatro dimensiones: la promoción de valores, el desarrollo socioemocional, el fortalecimiento de procesos educativos y la mejora de las capacidades físicas. Los estudios revisados indican que la práctica sistemática de esta disciplina favorece el desarrollo de habilidades de autorregulación, la internalización de principios como el respeto y la disciplina, así como mejoras en la sociabilidad, la autoestima y el bienestar psicológico, especialmente en niños, adolescentes y poblaciones en situación de vulnerabilidad.

Asimismo, los hallazgos apuntan a que el taekwondo puede integrarse como una herramienta pedagógica capaz de favorecer procesos de aprendizaje, desarrollo cognitivo y formación integral en contextos educativos formales y no formales. A nivel físico, la literatura sugiere su eficacia en el desarrollo de capacidades coordinativas y motoras, sin embargo, estos resultados deben interpretarse con cautela, considerando las limitaciones metodológicas de los estudios incluidos. En este sentido, los resultados obtenidos aportan elementos para la conceptualización del Taekwondo Humanitario como una estrategia socioeducativa en el marco del deporte para el desarrollo y la paz, así que, su afianzamiento como modelo requiere de mayor respaldo empírico. Por lo tanto, futuras investigaciones deberán profundizar en el diseño, implementación y evaluación de programas basados en este enfoque, con el fin de consolidar evidencia científica que respalde su impacto en contextos sociales y educativos.

## Referencias

- Baek, S., Park, J.-B., Choi, S.-H., Lee, J.-D., & Nam, S.-S. (2021). Effects of taekwondo training on body composition: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph182111550>
- Barreno-López, J., Chiluíza-Siza, S., Loaiza-Dávila, L., & Maqueira-Caraballo, G. (2025). Programa inclusivo de taekwondo para el desarrollo del equilibrio dinámico en estudiantes con discapacidad auditiva | 593 Digital Publisher CEIT. *Digital Publisher CEIT*, 10(4). <https://doi.org/10.33386/593dp.2025.4.3387>
- Baek, S., Park, J.-B., Choi, S.-H., Lee, J.-D., & Nam, S.-S. (2021). Effects of taekwondo training on body composition: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph182111550>
- Barreno-López, J., Chiluíza-Siza, S., Loaiza-Dávila, L., & Maqueira-Caraballo, G. (2025). Programa inclusivo de taekwondo para el desarrollo del equilibrio dinámico en estudiantes con discapacidad auditiva | 593 Digital Publisher CEIT. *Digital Publisher CEIT*, 10(4). <https://doi.org/10.33386/593dp.2025.4.3387>
- Calinog, M., Kugel, J., Krpalek, D., & Salamat, A. (2021). The feasibility of taekwondo for addressing social interaction and social participation in children. *The Open Journal of Occupational Therapy*, 9(2), 1–13. <https://doi.org/10.15453/2168-6408.1768>
- Cárcamo-La Torre, F., & Reyes-Bossio, M. (2022). Influencia del programa “pateando alto” sobre la empatía en niños de 4to y 5to grado. *Journal of Sport and Health Research*, 14(3). <https://doi.org/10.58727/jshr.96642>
- Cárdenas Vargas, Y. A., Zamora Parra, X. A., & Calero Morales, S. (2016). Incidence of the practice of taekwondo in the academic performance of 6-16 year old students. *Lecturas Educación Física y Deportes*, 21, 1–14. [https://www.researchgate.net/publication/317040763\\_Incidence\\_of\\_the\\_practice\\_of\\_taekwondo\\_in\\_the\\_academic\\_performance\\_of\\_6-16\\_year\\_old\\_students](https://www.researchgate.net/publication/317040763_Incidence_of_the_practice_of_taekwondo_in_the_academic_performance_of_6-16_year_old_students)
- Carvajal B, T., Reyes G, J., & Molina C, V. (2025). Influencia del deporte en adolescentes. *Revista Electrónica de Trabajo Social Campos Problemáticos en el Trabajo Social Latinoamericano, Corporación de Estudios Avanzados en Trabajo Social*, X. <https://ceatso.com/wp-content/uploads/2025/04/Decimo-numero-Revista-Campos-Problematicos-REVISTA-COM-PLETA-81-102.pdf>
- Castro-Salgado, V., Gaintza-Jauregi, Z., & Lareki, A. (2024). El efecto del taekwondo adaptado en las habilidades motrices de las personas con discapacidad intelectual. *Siglo Cero*, 55(4), 29–45. <https://doi.org/10.14201/scero.31826>



- Chen, A., Tian, X., & Ma, X. (2026). The effects of taekwondo on depression symptoms and cognitive function: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1735531. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1735531>
- Cho, I. R., Park, H. J., & Lee, T. K. (2018). The influence of taekwondo training on school-life adaptation and exercise value in the United States. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 14(2), 213–218. <https://doi.org/10.12965/jer.1836006.003>
- Cho, S. Y., Kim, Y. I., & Roh, H. T. (2017). Effects of taekwondo intervention on cognitive function and academic self-efficacy in children. *Journal of Physical Therapy Science*, 29(4), 713–715. <https://doi.org/10.1589/jpts.29.713>
- Dong, H., & Wang, S. (2025). Impact of physical activity on children's cognitive function and its educational applications: A narrative literature review. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1720391>
- Dong, M., Kim, B., Lee, J., Choi, Y., Shi, P., & Zhang, G. (2025). Isokinetic muscle function, dynamic balance, and injury risk in dominant and non-dominant lower extremities of adolescent taekwondo athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1599516>
- Gaintza, Z., & Castro, V. (2019). El efecto del taekwondo en el desarrollo motor de estudiantes de 2.º de la educación secundaria obligatoria. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 5(2), 270–286. <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.2.4972>
- Giulianotti, R. (2011). The sport, development and peace sector: a model of four social policy domains. *Journal of Social Policy*, 40(4), 757–776. <https://doi.org/10.1017/S0047279410000930>
- Han, Z., & Ju, H. (2025). Effects of taekwondo intervention on balance ability: a meta-analysis and systematic review. *PLOS ONE*, 20(2), e0317844. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0317844>
- Hong, Q. N., Fàbregues, S., Bartlett, G., Boardman, F., Cargo, M., Dagenais, P., Gagnon, M.-P., Griffiths, F., Nicolau, B., O' Cathain, A., Rousseau, M.-C., Vedel, I., & Pluye, P. (2018). The mixed methods appraisal tool (MMAT) version 2018 for information professionals and researchers. *Education for Information*, 34(4), 285–291. <https://doi.org/10.3233/EFI-180221>
- International Olympic Committee. (2023). *IOC awards olympic cup to taekwondo humanitarian foundation*. <https://olympics.com/ioc/news/ioc-awards-olympic-cup-to-taekwondo-humanitarian-foundation>
- Kadri, A., Slimani, M., Bragazzi, N. L., Tod, D., & Azaiez, F. (2019). Effect of taekwondo practice on cognitive function in adolescents with attention deficit hyperactivity disorder. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph16020204>
- Kang, W., Espeso, L., & Sualog, N. (2024). The impact of taekwondo training on psychological health and anti-frustration ability of college students. *JPAIR Multidisciplinary Research*, 55, 106–136. <https://doi.org/10.7719/jpair.v55i1.488>
- Kim, Y.-J., Baek, S.-H., Park, J.-B., Choi, S.-H., Lee, J.-D., & Nam, S.-S. (2021). The psychosocial effects of taekwondo training: a meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11427. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111427>
- Lafuente Fernández, J. C., Farias, C., Gutiérrez-García, C., Zubiaur, M., & Fernández-Río, J. (2024). Artes marciales para estudiantes en riesgo de exclusión social: Investigación acción participativa en un centro de día. *Movimento*, e30009–e30009. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.129347>
- Lakes, K. D., & Hoyt, W. T. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(3), 283–302. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.04.002>
- Lecoña Rodríguez, J. L. (2024). El entrenamiento del taekwondo como medio para el control de la depresión en adolescentes: Taekwondo Training as a Means to Control Depression in Adolescents. *Verdad Activa*, 4(2), 45–66. [https://revista.usalesiana.edu.bo/verdad\\_activa/article/view/121](https://revista.usalesiana.edu.bo/verdad_activa/article/view/121)
- Lee, Y., & Lim, S. (2025). Positive youth development through taekwondo: A journey to the black belt. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1630461>
- Linhares, D. G., Santos, A. O. B. dos, Santos, L. L. dos, Cordeiro, L. de S., Castro, J. B. B. P. de, & Vale, R. G. de S. (2022). The effects of taekwondo practice on physical and cognitive variables in children and adolescents: a systematic review. *European Journal of Human Movement*, 49. <https://doi.org/10.21134/eurjhm.2022.49.2>
- Liu, L., Xin, X., & Zhang, Y. (2025). The effects of physical exercise on cognitive function in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, 1556721. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1556721>



- Luje Pozo, D. I. D. I. L. (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>
- Martínez Coronel, J. C. (2023). La incidencia del taekwondo en el fortalecimiento de valores en la etapa escolar. *Revista Investigación & praxis en CS Sociales*, 2(1), 32–40. <https://doi.org/10.24054/ripcs.v2i1.2386>
- Mello, J. B., Costa, R. R., da Silva, F. F., Martins, R., & Cristi-Montero, C. (2025). School ACTIVE, brain active: a meta-analysis and meta-regression on chronic school physical activity effects on cognitive performance in children and adolescents. *Educational Research Review*, 46, 100658. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2024.100658>
- Méndez-Urresta, E. M., Ortiz-Arciniega, J. L., Méndez-Carvajal, E. P., & Méndez-Carvajal, V. C. (2023). Perfil pedagógico del docente entrenador de taekwondo. *Conrado*, 19(93), 424–435. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1990-86442023000400424&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1990-86442023000400424&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
- Mok, K.-M., Sze, C. H. H., Yu, C. C. W., Mak, E., Chan, D. F. Y., & Wong, S. W. L. (2024). A self-narrative study: changes in physical ability and social communication in children with autism through taekwondo training with elements of music therapy from the parents' perspective. *Behavioral Sciences*, 14(7). <https://doi.org/10.3390/bs14070530>
- Moore, B., Dudley, D., & Woodcock, S. (2019). The effects of martial arts participation on mental and psychosocial health outcomes: A randomised controlled trial of a secondary school-based mental health promotion program. *BMC Psychology*, 7, 60. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0329-5>
- Müjdeci, İ., Kılıç, K., Bulut, A., & Kuru, H. (2026). Coaching effectiveness in competitive youth contact sports and martial arts: Athletes' and coaches' perceptions. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1725858>
- Muñoz Pérez, N., Yara Martín, B. D., Toro Lizarazo, C., Paucar Uribe, J. D., & Becerra Patiño, B. A. (2025). Habilidades físico-técnicas en deportistas juveniles colombianos de taekwondo: diferencias en respuesta al sexo, experiencia deportiva, categoría de peso y estatura. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (65), 634–646. <https://doi.org/10.47197/retos.v65.111420>
- Oh, Y.-T., Uhm, J.-P., & Lee, H.-W. (2022). The effect of coaching types on moral disengagement in taekwondo athletes: the mediating role of pride. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph191912306>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). *The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews*. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Posso Pacheco, R. J. (2022). Transformación social del bienestar humano: Una reflexión de la práctica deportiva. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 1(3), 238–246. <https://doi.org/10.56200/mried.v1i3.4755>
- Restrepo, J. E., & Rivera Saldarriaga Saldarriaga, J. (2017). Práctica de taekwondo y comportamientos internalizantes y externalizantes en niños con edades entre los 6 y los 12 años. *Katharsis*, (23), 13–32. <https://doi.org/10.25057/25005731.862>
- Rodrigues Bezerra, D., & Ceballos Bernal, E. A. (2024). *Iniciación deportiva en el taekwondo* (Primera). Editorial Universidad de Cundinamarca. <https://repositorioctei.ucundinamarca.edu.co/deportes/4>
- Roh, H.-T., Cho, S.-Y., & So, W.-Y. (2018). Taekwondo training improves mood and sociability in children from multicultural families in south korea: a randomized controlled pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph15040757>
- Sanabria Navarro, J. R., Guillen Pereira, L., Cortina Núñez Cortina Núñez, M. de J., Gutiérrez Cruz Gutiérrez Cruz, M., Cabezas Toro, A. M., & Cevallos Yapó, J. L. (2022). Direcciones tácticas en situaciones de oposición de taekwondistas latinoamericanos (Tactical directions in opposition situations of Latin American Taekwondistas). *Retos*, 45, 986–995. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.93022>

- Sánchez, W., Novoa, J., Cantor, L., & Herrera, S. (2023). El taekwondo como deporte para el empoderamiento de las mujeres abusadas sexualmente de la Asociación Nacional de Desplazados Colombianos (ANDESCOL). *Espacio Sociológico*, (4), 14–28. <https://hemeroteca.unad.edu.co/index.php/sociologico/index>
- Shen, X. (2024). The effect of 8-week combined balance and plyometric on the dynamic balance and agility of female adolescent taekwondo athletes. *Medicine*, 103(10), e37359. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000037359>
- Sinulingga, A., Karisman, V. A., Samodra, Y. T. J., Suryadi, D., Wati, I. D. P., Syam, A., Syahrudin, S., Santika, I. G. P. N. A., & Suwanto, W. (2024). ¿Cuáles son los valores del carácter contenidos en las artes marciales y cómo se integran en la Educación del Carácter? Revisión bibliográfica (What are the character values contained in martial arts and how are they integrated into Character Education? Literature review). *Retos*, 60, 894-903. <https://doi.org/10.47197/retos.v60.109330>
- Sportanddev. (2020). *Empowering refugees through taekwondo*. <https://www.sportanddev.org/latest/news/empowering-refugees-through-taekwondo>
- Taekwondo Humanitarian Foundation. (2022). *Give refugees the chance to be global citizens*. <https://thfaid.org/>
- UNESCO. (2025). *International day of sport for development and peace*. <https://www.unesco.org/en/days/sport-development-and-peace>
- United Nations Department of Economic and Social Affairs. (s.f.). *Sport for development and peace*. <https://social.desa.un.org/issues/sport-for-development-and-peace>
- Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: a review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(4), 528–537.
- Yang, J. S., Ko, J. M., & Roh, H. T. (2018). Effects of regular taekwondo exercise on mood changes in children from multicultural families in South Korea: a pilot study. *Journal of Physical Therapy Science*, 30(4), 496–499. <https://doi.org/10.1589/jpts.30.496>
- Yıkılmaz, A., Yılmaz, C., Çiçekli, A., Eryılmaz, Ö., Budak, C., Uyar, M., Ceylan, T., Güler, Ö., & Şahin, F. N. (2025). Taekwondo exercises for women improve quality of life, physical self-defence skills, and psychological resilience. *Frontiers in Psychology*, 16, 1638975. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1638975>
- Zhang, J., Kim, Y., Qu, Q., & Kim, S. (2025). Effects of different taekwondo practices on biomechanics of balance and control during kick technique. *Annals of Human Biology*, 52(1), 2461132. <https://doi.org/10.1080/03014460.2025.2461132>

### Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Karla Noelia Cruz Morales	karla.cruz@uadeo.mx	Autora
Hussein Muñoz Helú	hussein.munoz@uadeo.mx	Autor
Jesús Guadalupe Pompa Cota	jesuspompacota14@gmail.com	Autor
Leonardo José Mataruna-Dos-Santos	mataruna@gmail.com	Autor
Marco Antonio Cárdenas Portugal	marco.cardenas@uadeo.mx	Autor

