

Curso 2018 - 2019

Últimas tendencias en investigación sobre artes marciales, violencia escolar y bullying.

Ciencias de la Actividad Física y el
Deporte

 **Biblioteca**
UNIVERSITAS Miguel Hernández

Alumno: Samuel Juan Piñol.

Tutor académico: Carlos Montero Carretero

ÍNDICE

1. Contextualización	2
2. Procedimiento de revisión.....	4
3. Revisión bibliográfica	5
4. Discusión	9
5. Bibliografía	11



1. Contextualización

El “bullying” es un comportamiento agresivo, estudiado durante 40 años (Zych, Ortega-Ruiz, y Del Rey, 2015), definido como una agresión intencionada e injustificada (Olweus, 2013). Esta agresión es repetida, de largo plazo y transgrede valores morales (Ortega, 2010) entre un agresor y una víctima, que no puede defenderse, ya que presentan una diferencia de poder (Smith et al., 2008). Se distinguen diferentes tipos de bullying en función del modo de agresión (Avilés, Irurtia, García-Lopez, y Caballo, 2011): físico (golpeos), verbal (insultos, motes), social o relacional (ignorar, difundir rumores). Por su parte, el “cyberbullying” es un nuevo tipo de acoso perpetuado a través de las tecnologías de la información y la comunicación. Sin embargo, este tan sólo complementa al bullying ya que es poco habitual que se dé el ciberacoso de forma aislada (Beltrán-Catalán, Zych, y Ortega-Ruiz, 2018). El cyberbullying incluye la posibilidad del anonimato del acosador, una mayor audiencia, la dificultad de uno mismo de desconectarse de redes sociales y la posible ausencia de un contacto directo entre acosador y víctima. De ese modo, aunque la victimización cara a cara es más común, la victimización mixta es de mayor gravedad.

En el bullying se pueden asumir diferentes tipos de roles (Salmivalli, Lagerspetz, Björkqvist, Österman, y Kaukiainen, 1996). En función del comportamiento, ante un acoso se puede distinguir acosadores, víctimas, reforzadores, defensores y espectadores. Estos roles participativos son dinámicos y complejos; algunas personas pueden adoptar un rol en una situación y otro rol en circunstancias diferentes. Todo va a depender del contexto y de la situación en concreto, de las variables individuales e interpersonales como la empatía (Zych, Ttofi, y Farrington, 2019), el desarrollo moral, la autoeficacia y el estatus social (Lucas-Molina, Pérez-Albéniz, Fonseca-Pedrero, y Giménez-Dasí, 2018).

Aquellas personas que son o han sido víctimas de bullying y/o del cyberbullying presentan diferentes consecuencias negativas relacionadas con la sintomatología depresiva (Elipe, Mora-Merchán, y Nacimiento, 2017; Hunter, Boyle, y Warden, 2006): ansiedad, problemas psicossomáticos, baja autoestima, autoconcepto negativo, uso de alcohol y drogas, incremento de auto daños y hasta pensamientos y actos de suicidio. Además de los sentimientos emocionales, el acoso parece ir acompañado con sentimientos de miedo, ofensa, rechazo, vulnerabilidad, tristeza, pena, culpa, soledad e impotencia. Tanto la victimización física, como la victimización verbal y relacional han sido asociadas con la ideación e intentos de suicidio (Barzilav et al, 2017). Por todo, el bullying es considerado un problema de salud pública mundial ya que tiene severas y dañinas consecuencias, pues hasta personas adultas que fueron víctimas de acoso en su infancia, reportan emociones negativas y depresión (Beltrán-Catalán, Zych, y Ortega-Ruiz, 2015; Ttofi, Farrington, Lösel, y Loeber, 2011).

Se estima que 246 millones de niños y adolescentes experimentan violencia y bullying en las escuelas cada año (Hortiguera, Gutierrez-Garcia, y Hernando-Garijo, 2017). Las estimaciones de proporción varían según países y estudios desde menos del 10% hasta más del 65%. En un estudio de UNICEF en 2016 donde participaron 100.000 jóvenes de 18 países, 2/3 partes afirmaron haber sido víctimas de bullying. Barzilav et al. (2017) presentan datos de prevalencia de victimización en Europa de un 9.4% en las víctimas sufren acoso físico, el 36.1% acoso verbal y el 33 % relacional. En el estudio de Sánchez-Queija, García-Moya, y Moreno, (2017) se observa cómo la tendencia de la prevalencia del bullying, en la mayoría de los países ha descendido en 2010 en comparación con 2002. Sin embargo, hay excepciones como en España, que ha ido descendiendo hasta 2006, donde hay un punto de inflexión y el bullying, sobre todo el verbal y el relacional, tienden a ascender.

Parece fundamental analizar los motivos por los que se sufre acoso escolar para poder identificar los casos, prevenirlos y cesarlos. Muchos estudios analizan aquellas variables que pueden ser predictoras de victimización, como pertenecer a una minoría, la etnia, la estructura familiar, la religión, la orientación sexual, apariencia física, estatus social, el sobrepeso o presentar alguna enfermedad (Acosta, et al., 2019; Cerezo, Ruiz-Esteban, Lacasa, y Gonzalo, 2018; Elipe, de la Oliva Muñoz, y Del Rey, 2018; Miranda, Oriol, Amutio, y Ortúzar, 2019; Nabors, Odar, Stough, Garr, y Merianos, 2019 ; Vitoroulis y Vaillancourt, 2018). Otros estudios investigan las razones por las que se produce la conducta de acoso, señalando entre otras la falta de empatía y la desvinculación moral (Lucas-Molina, Pérez-Albéniz, Fonseca-Pedrero, y Giménez-Dasí, 2018).

Con el fin de erradicar el problema que supone el bullying, se han creado diferentes programas de prevención e intervención de acoso escolar, como el programa TEI (Tutoría Entre Iguales), orientado a reducir los comportamientos de acoso, peleas y cyberbullying (Ferrer-Cascales et al., 2019) mediante la tutoría por pares. Este tipo de programas tratan de implicar a profesores y alumnos a establecer seguridad, apoyo y a crear un clima social positivo en la escuela. Un clima escolar positivo desarrolla en los estudiantes altos niveles de asertividad, empatía y otras habilidades sociales clave para la defensa y la prevención ante casos de bullying (Ortega-Ruiz, Key y Sánchez, 2012).

Otro tipo de estrategia para la prevención del bullying es la práctica deportiva como herramienta de aprendizaje de conductas sociales adecuadas (Pelegrín, Martínez y Garcés de los Fayos, 2000). Diversos estudios afirman que el acoso escolar se asocia a menores niveles de práctica de actividad física (AF) y deportiva (Baena y Boscá, 2018; Beltrán-Carrillo, Devís-Devís, Peiró-Velert y Brown, 2012; Román y Taylor, 2013). Se ha observado como mayores niveles de habilidad motriz, derivados de una mayor práctica de AF, implican una menor victimización por acoso escolar. La mala percepción motriz y el sobrepeso suponen elementos relevantes para ser víctimas de violencia escolar (Baena y Boscá, 2018).

Según Pérez-Soto y García-Canto (2013), la asignatura de Educación Física, debido a sus características intrínsecas, permite la mejora de la convivencia escolar, gracias a la exposición continua de los alumnos a situaciones donde deben regular sus conductas y resolver problemas obedeciendo a unas reglas externas. En la misma línea, Alarcón (2011), afirmaba que la AF no sólo implica una mejora de la salud, un desarrollo fisiológico, psicológico, motriz y bienestar general, sino que además facilita que los niños aprendan reglas y regulen sus impulsos, mejorando su autocontrol. Estudios como los de Zurita, Castro, Linares y Chacón (2017) afirman que los escolares que desarrollan AF habitual, tienden a vivenciar mayores situaciones de agresividad, apareciendo éstas con mayor frecuencia cuanto mayor nivel haya en la práctica, lo que les permite mayores oportunidades de aprender a resolver dichas situaciones.

Sin embargo, cada deporte tiene unas particularidades concretas. Desde que los investigadores empezaron a estudiar las artes marciales, han debatido los resultados consecuentes de su práctica en cuanto a la reducción de los niveles de violencia, el aumento de la empatía, el autocontrol, la disciplina y el fomento de valores como el respeto, el compañerismo y la educación. Diversos estudios afirman que las artes marciales tienen multitud de efectos positivos, desde un incremento de la autoestima, la autoeficacia y la autoconfianza (Taylor-Piliae et al., 2006) hasta incrementos de la salud física y la fuerza (Fukuda, Stout, Burris, y Fukuda, 2011; Klein y Adams, 2004), bajos niveles de agresión (Lamarre y Nosanchuk, 1999; Nosanchuk y MacNeil, 1989; Steyn y Roux, 2009; Twemlow et al., 2008; Twemlow y Sacco, 1998; Zivin et al., 2001), y un incremento de la atención y el control impulsivo (Sanchez-Lopez, Fernández, Silva-Pereyra, y Mesa, 2013).

Por otro lado, Gubbels, Stouwe, Spruit, y Stams, (2016) encontró en su metaanálisis que los artistas marciales modernos tuvieron mayores niveles de comportamiento externalizado que aquellos que practicaban un arte marcial tradicional, concluyendo que mientras los estilos tradicionales de artes marciales tienden a disminuir o mantener la agresión, un gran número de investigadores han encontrado lo contrario para las artes marciales modernas. Aquellas artes marciales orientadas a la competición, a ser mejores luchadores, incrementan los niveles de agresión. En la misma línea, en un estudio longitudinal de Reynes y Lorant (2004) observaron que la participación de judo competitivo incrementaba los niveles de agresión; además, los niveles de agresión permanecieron constantes en aquellos que practicaron karate tradicional. Este aumento de los niveles de agresión no es negativo en una competición ya que podría dar al luchador que compite una ventaja. La agresividad percibida está positivamente relacionada con la proporción de combates ganados en una competición (Třebický, Havlíček, Roberts, Little, y Kleisner, 2013).

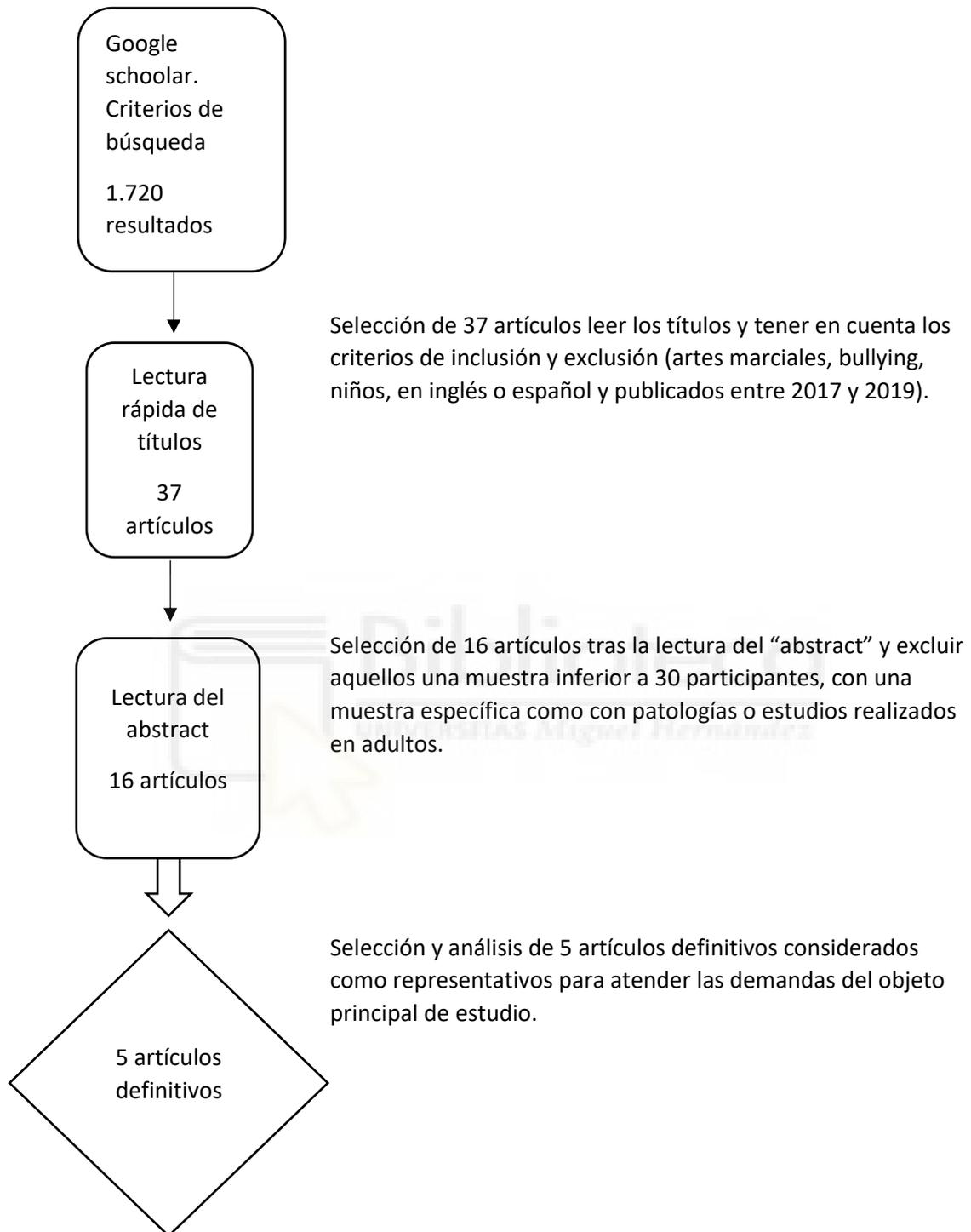
Esta controversia de si las artes marciales suponen beneficios o perjuicios puede ser analizada desde los modelos explicativos de la agresión en el deporte. Según las Teorías del instinto (Lorenz, 1966) la agresión es innata a la condición humana y esta agresividad puede ser catalizada o liberada en campos socialmente aceptables como este tipo de deportes. La agresividad también puede surgir como resultado directo de una frustración debida a un fracaso o impedimento del logro de una meta (Dollard et al., 1939) y es mejor que esta se manifieste bajo un entorno controlado como en la práctica de un arte marcial. Según la teoría de aprendizaje social (Bandura, 1973), la agresión es un patrón de respuesta aprendido, influenciado por el modelado y el refuerzo social de la conducta agresiva, por lo que, si la metodología de enseñanza empleada y el clima son adecuados, no tiene por qué aparecer una conducta agresiva. De este modo, trabajando el desarrollo del razonamiento moral, mediante las artes marciales, no sólo no aparecerían conductas agresivas en el deporte, sino que además no lo harían en otros ámbitos de la vida.

Considerando que los programas de prevención del bullying no ha"n conseguido erradicar el problema, y contemplando la posibilidad de que la inclusión de las artes marciales en dichos programas podría incrementar la efectividad de los mismos, el objetivo fundamental del presente trabajo fue conocer las evidencias generadas en los últimos tiempos sobre la relación existente entre la práctica de artes marciales y las conductas de violencia escolar y de bullying.

2. Procedimiento de revisión

Se realizó una búsqueda bibliográfica de lo estudiado en los dos últimos años, de 2017 a 2019, en la base de datos de "Google Scholar" con las palabras clave de "violencia" y "artes marciales". Debido a que se obtuvieron 14.300 resultados, se procedió a acotar la búsqueda con criterios de inclusión y exclusión más restrictivos. Se incluyeron aquellos artículos que versaban sobre artes marciales, bullying y violencia en las escuelas, con niños de entre 6 y 16 años publicados entre 2017 y 2019, obteniéndose 1.720 resultados. Fueron desechados aquellos artículos fuera del intervalo específico de búsqueda, los que estaban en un idioma diferente al inglés o al español, y aquellos cuya muestra estaba compuesta por adultos y no por niños. Tras una lectura rápida de los títulos encontrados se seleccionan un total de 37 artículos, de los cuales tras leer el "abstract" 21 fueron desechados por tratarse de estudios con una muestra escasa o muy concreta, como personas con patologías, o estudios retrospectivos de adultos que sufrieron bullying en su infancia, no cumpliendo los criterios de inclusión, citados en el párrafo anterior, para cumplir el objetivo de la búsqueda. De los 16 restantes finalmente se seleccionaron los 5 artículos más representativos para atender las demandas del objeto principal de estudio.

Figura 1. Diagrama de flujo donde se muestra el proceso de selección de artículos para la revisión sistemática.



3. Revisión bibliográfica

Los artículos seleccionados en la presente revisión bibliográfica se encuentran descritos en la Tabla 1

Tabla 1. Artículos seleccionados sobre bullying y artes marciales.

Artículo	Muestra	Diseño	Medidas	Resultados
Fung, y Lee, (2018)	<p>3511 niños de muestra total.</p> <p>Se redujo a 298 niños, 232 chicos y 66 chicas, que tenían +1 en el resultado total del RPQ Edad: 8.53 años \pm 1.08</p>	<p>31 grupos de 10 personas asignados aleatoriamente 4 tipos de entrenamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Habilidad y filosofía -Habilidad solo -Filosofía solo -Condición física (placebo) <p>10 sesiones semanales de 90min (15h en total) realizadas por instructores del arte marcial Choy Li Fut</p>	<p>3 mediciones. Medida inicial (t0), medida post intervención (t1=2 semanas después del entrenamiento) y medida de seguimiento (t2= 6 meses después).</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuestionario RPQ para ver la agresión reactiva y proactiva -Cuestionario CBCL-YSR para observar la internalización y externalización de problemas; los comportamientos agresivos y de delincuencia, ansiedad/depresión y problemas de atención. 	<p>-RPQ</p> <p>En T1 los grupos de habilidad y filosofía tuvieron una gran reducción significativa de agresión general, proactiva y reactiva respecto a los grupos de condición física. Sólo entrenando habilidad o sólo filosofía no se obtienen diferencias significativas.</p> <p>En T2 se mantuvieron los resultados excepto en la agresión proactiva, donde no se encontraron diferencias.</p> <p>-CBCL-YSR</p> <p>En T1 los grupos de habilidad y filosofía redujeron significativamente los comportamientos agresivos y delincuentes, la ansiedad y depresión y los problemas de atención respecto el grupo de condición física. Sólo con habilidad o filosofía no existen diferencias significativas.</p> <p>En T2 se mantuvieron los resultados excepto en los problemas de atención, donde no se encontraron diferencias.</p>
Dahle, (2017)	<p>La muestra se compuso de 812 chicos y chicas adolescentes Edad: entre 12 y 16 años.</p>	<p>Los participantes se dividieron en 3 grupos en función del nivel de experiencia en artes marciales.</p> <ul style="list-style-type: none"> -BG. Menos de dos meses de experiencia (n=14) -MG. 2-35 meses (n=22) -AG. Más de 35 meses (n=22) 	<ul style="list-style-type: none"> -Cuestionario demográfico para saber el género, la edad, curso, etnia, cinturón, grado de participación en artes marciales y razones de práctica. -Autoestima mediante RSE. -Bullying mediante MPVS. 	<p>No hubo diferencias significativas entre los grupos de género, de edad ni en cuanto autoestima ni victimización.</p> <p>Se encontró una correlación significativa negativa entre la autoestima y la victimización.</p> <p>Relación significativa positiva entre la duración de práctica y la autoestima.</p> <p>No hay relación significativa entre duración de práctica y victimización.</p>

Cascales, y Prieto, (2019)	Un total de 113, 74 chicos y 39 chicas escolares de 5º de primaria Edad: 10.6 años ± 0.74.	Descriptivo.	<p>-PAQ-C para evaluar los niveles generales de actividad física</p> <p>-El cuestionario AVE con el que se obtienen indicadores sobre violencia y acoso escolar individual y grupal.</p>	<p>Se encuentran diferencias significativas entre sexos para la dimensión de violencia física cuando la AF es media (3/4 veces/semana), así como la violencia verbal para AF baja. La violencia a través de las TIC parece ser la que más repercusión tiene.</p> <p>Destaca la frecuencia de percepción de violencia física y TIC en fútbol y atletismo, la violencia verbal en baloncesto y la exclusión social en las artes marciales.</p>
Hortiguela, Gutierrez-Garcia, y Hernando-Garijo, (2017)	221 estudiantes (108 hombres y 113 mujeres de 4º secundaria en España. Edad: 15.43 años ± 1.62	Se realizaron dos grupos: un total de 105 estudiantes (51 chicos y 54 chicas) fueron asignados al grupo experimental y realizaron sesiones en educación física de judo y capoeira. Por otro lado, 116 estudiantes (57 chicos y 59 chicas) realizaron otros deportes como fútbol y baloncesto en grupo control. Se realizaron un total de 16 sesiones.	<p>-Clima motivacional percibido por pares con el cuestionario PMC</p> <p>-Diversión y aburrimiento en educación física con la escala SSI-EF</p> <p>-Actitudes de violencia con la escala ATV</p>	<p>Ambos grupos presentaron sin diferencias en el pre-test altos niveles de clima tarea, diversión, violencia injustificada y violencia de autoprotección, y valores medios de clima ego y bajo aburrimiento.</p> <p>El post-test mostró resultados similares en el grupo control menos el clima ego que incrementó de medio a alto.</p> <p>El grupo experimental incrementó el clima tarea de alto a muy alto y la violencia disminuyó de alto a medio.</p> <p>En el grupo control no hubo diferencias en cuanto a género. En el grupo experimental tanto en pretest como post test, los chicos tenían mayores niveles de clima tarea.</p> <p>El grupo experimental mostró menores niveles de violencia y mayores niveles de clima tarea respecto el grupo control.</p>
Moore, Woodcock, y Dudley, (2019)	283 estudiantes de secundaria de Australia, 143 chicas y 136 chicos (12.76 años ± 0.68).	Intervención de 10 semanas en secundaria evaluados usando un ensayo controlado aleatorizado. 10x50min sesiones de taekwondo (1 por semana).	<p>-SDQ que mide conducta, hiperactividad, problemas con pares y comportamiento prosocial.</p> <p>-CYRM-28 mide la capacidad total de adaptación según las capacidades individuales, relacionales y factores contextuales.</p> <p>-SEQ-C que mide la autoeficacia total y emocional</p>	<p>El entrenamiento en artes marciales no tuvo un efecto significativo en los participantes en cuanto a los problemas emocionales, comportamentales ni totales.</p> <p>Se encontraron diferencias significativas en cuanto a capacidades y recursos individuales y relacionales, capacidad de adaptación.</p> <p>La intervención mejoró los niveles de autoeficacia.</p>

4. Discusión

A fin de conocer las tendencias en investigación sobre la relación entre la práctica de artes marciales y el bullying, se presentan los 5 artículos resultantes de nuestra revisión. El estudio de Fung y Lee (2018) tiene una duración de 15 semanas realizando 15h en total de sesiones de Choy Li Fut, un arte marcial chino, como actividad extraescolar. La intervención de Moore, Woodcock, y Dudley (2019), por su parte, duró 10 sesiones de taekwondo, una por semana. Ambos estudios son ensayos controlados aleatorizados que comparan un grupo experimental y un grupo control. Por otro lado, Hortiguela, Gutierrez-Garcia, y Hernando-Garijo (2017), al no aleatorizar la distribución de los sujetos en los grupos, su estudio es cuasi experimental de diseño longitudinal y constó de 8 sesiones de judo y 8 de capoeira. Finalmente, los estudios de Dahle (2017) y Cascales y Prieto (2019) son de tipo descriptivo. Por su parte, Dahle (2017) analiza mediante cuestionarios datos demográficos, el nivel de experiencia en artes marciales, la autoestima y el bullying. Este análisis puede ser importante para determinar la relación de la práctica de artes marciales, y su grado de práctica, con la autoestima y la victimización. Mientras que el estudio de Cascales, y Prieto (2019), al analizar los niveles de actividad física de la muestra y la violencia y acoso escolar, permite relacionar los niveles de práctica de actividad física, ya sea de artes marciales como de otros deportes, con el bullying. Aunque en cada estudio se utilicen cuestionarios de medida diferentes, todos ellos analizan variables de comportamientos agresivos y violentos, la autoestima, la autoeficacia, clima social y motivacional, victimización y bullying.

Los resultados varían en función del estudio. Fung y Lee (2018) encontraron que sólo aquellos que entrenaban de forma conjunta a nivel físico, de habilidad y filosofía disminuían los niveles de agresividad, comportamientos delincuentes, ansiedad y depresión y problemas de atención. Sin embargo, aquellos que no orientaban su entrenamiento a la habilidad o a la filosofía, no obtenían cambios significativos. Estos resultados parecen indicar que la metodología de enseñanza es determinante para la adquisición de valores y habilidades preventivas de la violencia escolar y la victimización, más allá de la actividad física exacta que se practique. De este modo, el deporte podría resultar una herramienta útil para la prevención del bullying siempre que se desarrolle de la mano de profesionales capaces de focalizar la atención en aspectos concretos a trabajar, como la adquisición de valores y habilidades tanto físicas como cognitivas, y no sólo de entrenadores que dirigen sesiones sin objetivos. En contraposición con el estudio anterior, Cascales y Prieto (2019) y Hortiguela, Gutierrez-Garcia, y Hernando-Garijo (2017) observaron que la modalidad deportiva es determinante. Los resultados indican que una práctica deportiva orientada a disciplinas como fútbol, baloncesto o atletismo conlleva una mayor victimización en todas las dimensiones. Por el contrario, una práctica dirigida hacia disciplinas como las artes marciales, supone menores tasas de percepción de violencia.

Por otro lado, Dahle, (2017), encontró una relación inversamente proporcional entre autoestima y victimización. Aunque los datos mostraban una relación positiva entre la duración en la práctica de artes marciales y la autoestima, no se halló una relación significativa entre la duración de la práctica de artes marciales y la victimización. Lo que quiere decir que se observan cambios a nivel personal pero no a nivel social. De la misma manera, en el estudio de Moore, Woodcock, y Dudley (2019) se puede observar que, aunque aquellos que tienen una mayor capacidad de adaptación son menos propensos a ser víctimas del bullying, y el entrenamiento en artes marciales mejoró la autoeficacia y las capacidades individuales de adaptación y de relacionarse, no se obtuvo un efecto significativo en los participantes en cuanto a los problemas emocionales, comportamentales ni totales con otros pares. Estos resultados parecen indicar que, aunque la práctica de artes marciales no está relacionada

directamente con el acoso escolar, si hace de mediadora modificando algunas variables clave relacionadas con el bullying.

En conclusión, la práctica de artes marciales puede ser beneficiosa para adquisición de ciertas habilidades y valores que pueden ayudar a prevenir el acoso escolar. Para ello, es importante tener en cuenta el tipo de arte marcial, y la orientación de la metodología de enseñanza empleada (Fung y Lee, 2018). Además, la práctica de artes marciales mejora la capacidad de adaptación y aumenta los niveles de autoestima, produciendo bienestar (Dahle, 2017; Moore, Woodcock y Dudley, 2019).

Sólo en un estudio de los analizados previamente, se ha incluido el judo como modalidad deportiva dentro del abanico de posibilidades que ofrecen las artes marciales. En cambio, esta modalidad deportiva nace con una finalidad puramente educativa en 1882 de la mano de un reconocido pedagogo a nivel mundial, el Maestro Jigoro Kano (Hoare, 2009). Esto, además de que la UNESCO (1999) seleccionó a esta modalidad como una de las más recomendables para los jóvenes por los beneficios que reporta a sus practicantes en torno a su educación integral, nos induce a pensar que podría ser interesante testar una intervención para prevenir el bullying utilizando el judo como herramienta para modificar diferentes variables, como la autosatisfacción, la conducta moral, el clima escolar, la empatía y las necesidades psicológicas básicas. Además, sería interesante medir aspectos como la victimización en agresores y agredidos, y sus causas, para ver si existe una relación directa entre practicar judo y la victimización o el bullying. La realización de este estudio podría acercarnos a un mayor entendimiento de las razones por las que se produce acoso escolar y si es posible erradicarlo, de manera directa o indirecta, mediante la práctica de judo. La intervención del estudio podría ser realizada como unidad didáctica de educación física en institutos por la facilidad de tener una muestra participativa, justo en el entorno donde se produce el problemático bullying.

5. Bibliografía

Acosta, J., Chinman, M., Ebener, P., Malone, P. S., Phillips, A., y Wilks, A. (2019). Understanding the relationship between perceived school climate and bullying: A mediator analysis. *Journal of school violence, 18*(2), 200-215.

Alarcón, X. (2011). Deporte y actividad física infantil: niños más sanos y felices. *Revista de salud UC*.

Alesi, M., Bianco, A., Padulo, J., Vella, F.P., Petrucci, M., Paoli, A., ...y Pepi, A. (2014). Motor and cognitive development: The role of karate. *Muscles Ligaments Tendons Journal, 4*(2), 114-120.

Avilés, J. M., Irurtia, M. J., García-Lopez, L. J., y Caballo, V. E. (2011). El maltrato entre iguales: "bullying". *Psicología Conductual, 19*(1), 57.

Baena, A. C. M., y Boscá, J. F. (2018). Acoso escolar y Educación Física: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (34)*, 412-419.

Bandura, A. (1973). *Aggression: A social learning analysis*.

Barzilay, S., Klomek, A. B., Apter, A., Carli, V., Wasserman, C., Hadlaczky, G., ... y Brunner, R. (2017). Bullying victimization and suicide ideation and behavior among adolescents in Europe: a 10-country study. *Journal of Adolescent Health, 61*(2), 179-186.

Beltrán-Carrillo, V. J., Devís-Devís, J., Peiró-Velert, C., y Brown, D. H. (2012). When physical activity participation promotes inactivity: Negative experiences of Spanish adolescents in physical education and sport. *Youth & Society, 44*(1), 3-27.

Beltrán-Catalán, M., Zych, I., Ortega-Ruiz, R., y Llorent, V. (2018). Victimization through bullying and cyberbullying: emotional intelligence, severity of victimisation and technology use in different types of victims. *Psicothema, 30*(2), 183-188.

Beltrán-Catalán, M., Zych, I., y Ortega-Ruiz, R. (2015). The role of emotions and perceived support in the process of overcoming the effects of bullying: A retrospective study. *Ansiedad y Estrés, 21*, 219- 232.

Cascales, J. Á. M., y Prieto, M. J. R. (2019). Incidencia de la práctica de actividad física y deportiva como reguladora de la violencia escolar. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 35*, 54-60.

Cerezo, F., Ruiz-Esteban, C., Lacasa, C. S., y Gonzalo, J. J. A. (2018). Dimensions of parenting styles, social climate, and bullying victims in primary and secondary education. *Psicothema, 30*(1), 59-65.

Dahle, P. J. (2017). The Effects of Long-Term Participation in a Martial Arts Program on Self-Esteem and Bullying Victimization.

Dollard, J., Miller, N. E., Doob, L. W., Mowrer, O. H., y Sears, R. R. (1939). Frustration and aggression.

Elipe, P., de la Oliva Muñoz, M., y Del Rey, R. (2018). Homophobic bullying and cyberbullying: Study of a silenced problem. *Journal of homosexuality*, 65(5), 672-686.

Elipe, P., Mora-Merchán, J. A., y Nacimiento, L. (2017). Development and validation of an instrument to assess the impact of cyberbullying: the Cybervictimization Emotional Impact Scale. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(8), 479-485.

Ferrer-Cascales, R., Albaladejo-Blázquez, N., Sánchez-SanSegundo, M., Portilla-Tamarit, I., Lordan, O., y Ruiz-Robledillo, N. (2019). Effectiveness of the TEI program for bullying and cyberbullying reduction and school climate improvement. *International journal of environmental research and public health*, 16(4), 580.

Fukuda, D. H., Stout, J. R., Burris, P. M., y Fukuda, R. S. (2011). Judo for children and adolescents: Benefits of combat sports. *Strength & Conditioning Journal*, 33(6), 60-63.

Fung, A. L. C., y Lee, T. K. H. (2018). Effectiveness of Chinese martial arts and philosophy to reduce reactive and proactive aggression in schoolchildren. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 39(5), 404-414.

Gubbels, J., Stouwe, T., Spruit, A., y Stams, G. J. (2016). Martial arts participation and externalizing behavior in juveniles: A meta-analytic review. *Aggression and Violent Behavior*, 28, 73-81.

Hoare, S. (2009). *A history of judo*. Yamagi.

Hortiguera, D., Gutierrez-Garcia, C., y Hernando-Garijo, A. (2017). Combat versus team sports: the effects of gender in a climate of peer-motivation, and levels of fun and violence in physical education students. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 17(3), 11-20.

Hunter, S., Boyle, J., y Warden, D. (2006). Emotion and coping in young victims of peer aggression.

Klein, P. J., y Adams, W. D. (2004). Comprehensive therapeutic benefits of Taiji: A critical review. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 83(9), 735-745.

Lamarre, B. W., y Nosanchuk, T. A. (1999). Judo—the gentle way: A replication of studies on martial arts and aggression. *Perceptual and Motor Skills*, 88(3), 992-996.

Lorenz, K. (1966). *Evolution and modification of behavior*. London: Methuen.

Lucas-Molina, B., Pérez-Albéniz, A., Fonseca-Pedrero, E., y Giménez-Dasí, M. (2018). Bullying, defending, and outsider behaviors: The moderating role of social status and gender in their relationship with empathy. *Scandinavian journal of psychology*, 59(4), 473-482

Miranda, R., Oriol, X., Amutio, A., y Ortúzar, H. (2019). Bullying en la adolescencia y satisfacción con la vida: ¿ puede el apoyo de los adultos de la familia y de la escuela mitigar este efecto?. *Revista de Psicodidáctica*, 24(1), 39-45.

Moore, B., Woodcock, S., y Dudley, D. (2019). Developing wellbeing through a randomised controlled trial of a martial arts-based intervention: an alternative to the anti-bullying approach. *International journal of environmental research and public health*, 16(1), 81.

Nabors, L., Odar Stough, C., Garr, K., y Merianos, A. (2019). Predictors of victimization among youth who are overweight in a national sample. *Pediatric obesity*, e12516.

Nosanchuk, T. A., y MacNeil, M. C. (1989). Examination of the effects of traditional and modern martial arts training on aggressiveness. *Aggressive Behavior*, 15(2), 153-159.

Olweus, D. (2013). School bullying: Development and some important challenges. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 751-780

Ortega Ruiz, R., Rey, R. D., y Sánchez, V. (2012). *Nuevas dimensiones de la convivencia escolar juvenil: ciberconducta y relaciones en la red: ciberconvivencia*. Ministerio de Educación.

Ortega, R. (Coord.) (2010). *Agresividad injustificada, bullying y violencia escolar [Unjustified aggression, bullying and school violence]*. Madrid: Alianza Editorial

Pelegrín, A., Martínez, F., & Garcés de Los Fayos, E. J. (2000). La actividad física y el deporte como factores controladores de conductas antisociales y delictivas. In *II Congreso Iberoamericano de Psicología del Deporte*.

Pérez-Soto, J. J., y García-Canto, E. (2013). Competencias básicas y Educación Física en primaria: una aclaración conceptual. *Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 5(3), 229-250.

Reynes, E., y Lorant, J. (2004). Competitive martial arts and aggressiveness: A 2-year longitudinal study among young boys. *Perceptual and Motor Skills*, 98(1), 103-115.

Roman, C. G., y Taylor, C. J. (2013). A multilevel assessment of school climate, bullying victimization, and physical activity. *Journal of school health*, 83(6), 400-407.

Salmivalli, C., Lagerspetz, K., Björkqvist, K., Österman, K., y Kaukiainen, A. (1996). Bullying as a group process: Participant roles and their relations to social status within the group. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 22(1), 1-15.

Sánchez-López, J., Fernández, T., Silva-Pereyra, J., y Mesa, J. A. M. (2013). Differences between judo, taekwondo and kung-fu athletes in sustained attention and impulse control. *Psychology*, 4(07), 607.

Sánchez-Queija, I., García-Moya, I., y Moreno, C. (2017). Trend analysis of bullying victimization prevalence in Spanish adolescent youth at school. *Journal of school health*, 87(6), 457-464.

Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., y Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 49, 376-385.

Steyn, B. M., y Roux S. (2009). Aggression and psychological well-being of adolescent Tae Kwon: Do participants in comparison with hockey participants and a non-sport group. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation, and Dance*, 15(1), 32–43.

Taylor-Piliae, R. E., Haskell W. L., Waters. C. M., y Froelicher. E. S. (2006). Change in perceived psychosocial status following a 12-week Tai Chi exercise program. *Journal of Advanced Nursing*, 54(3), 313–329.

Třebický, V., Havlíček, J., Roberts, S. C., Little, A. C., y Kleisner, K. (2013). Perceived aggressiveness predicts fighting performance in mixed-martial-arts fighters. *Psychological Science*, 24(9), 1664–1672.

Ttofi, M. M., Farrington, D. P., Lösel, F., y Loeber, R. (2011). Do the victims of school bullying tend to become depressed later in life? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 3, 63-73.

Twemlow, S. W., Biggs, B. K., Nelson, T. D., Vernberg, E. M., Fonagy, P., y Twemlow, S. W. (2008). Effects of participation in a martial art–based antibullying program in elementary schools. *Psychology in the Schools*, 45(10), 947-959.

Twemlow, S. W., y Sacco, F. C. (1998). The application of traditional martial arts practice and theory to the treatment of violent adolescents. *Adolescence*, 33(131), 505–518.

UNESCO (1999). El judo disciplina deportiva. Informe de gestión. España.

Vitoroulis, I., y Vaillancourt, T. (2018). Ethnic Group Differences in Bullying Perpetration: A Meta-Analysis. *Journal of research on adolescence*, 28(4), 752-771.

Zivin, G., Hassan, N. R., DePaula, G. F., & Monti, D. A. (2001). An effective approach to violence prevention: Traditional martial arts in middle school. *Adolescence*, 36(143), 443.

Zurita Ortega, F., Castro-Sánchez, M., Linares Manrique, M., y Chacón Cuberos, R. (2017). Resiliencia, un elemento de prevención en actividad física. *Sportis*, 3(1), 50-62.

Zych, I., Ortega-Ruiz, R., y Del Rey, R. (2015). Scientific research on bullying and cyberbullying: Where have we been and where are we going. *Aggression and Violent Behavior*, 24, 188-198.

Zych, I., Ttofi, M. M., y Farrington, D. P. (2019). Empathy and callous–unemotional traits in different bullying roles: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 20(1), 3-21.