

EL TEKWONDO COMO AYUDA PARA EL DÉFICIT DE ATENCIÓN E
HIPERACTIVIDAD DE LOS NIÑOS

HENRY MARROQUIN SUAREZ

TESIS PARA CINTURÓN NEGRO I DAN

CLUB TEKKION

BOGOTÁ

2013

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|---|----|
| DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS | 4 |
| INTRODUCCIÓN | 5 |
| HISTORIA DEL TEKWONDO | 6 |
| Qué es el Tekwondo?..... | 6 |
| Los Principios Filosóficos del Tekwondo..... | 8 |
| El desarrollo histórico de la filosofía del Tekwondo..... | 9 |
| Tekwondo en la antigüedad..... | 10 |
| El origen del Tekwondo..... | 10 |
| El Sonbae de Koguryo y el Taekkyon..... | 12 |
| El hwarang de Shilla y el Taekkyon..... | 13 |
| El Taekkyon transmitido del Koguryo al Shilla..... | 14 |
| El Tekwondo en la Edad Media..... | 15 |
| El Tekwondo en los tiempos modernos..... | 16 |
| El Tekwondo en el presente..... | 18 |
| Las figuras del Tekwondo..... | 19 |
| El Taegeuk 1 (Keon)..... | 19 |
| El Taegeuk 2 (Tae)..... | 20 |
| El Taegeuk 3 (Ri)..... | 20 |
| El Taegeuk 4 (Jin)..... | 21 |
| El Taegeuk 5 (Seon)..... | 21 |
| El Taegeuk 6 (Gam)..... | 22 |
| El Taegeuk 7 (Gan)..... | 22 |
| El Taegeuk 8 (Gon)..... | 22 |
| El poomsae Koryo..... | 23 |
| Taebaek..... | 23 |
| Pyongwon..... | 24 |
| Sipjin..... | 24 |
| Jitae..... | 24 |

| | |
|--|----|
| Chonkwon..... | 25 |
| Hansu | 25 |
| Ilyeo | 26 |
| EL TEKWONDO COMO AYUDA PARA EL DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD EN LOS NIÑOS | 27 |
| QUE ES EL DÉFICIT ATENCIONAL CON HIPERACTIVIDAD | 27 |
| Cantidad de niños que afecta..... | 31 |
| Modelo del Proceso de Información | 32 |
| Entrada..... | 32 |
| Memoria a Corto Plazo | 33 |
| Memoria a Largo Plazo..... | 33 |
| Salida..... | 33 |
| QUÉ ES LO QUE REALMENTE FUNCIONA PARA EL ALUMNO CON TDA-H? | 34 |
| DIEZ VENTAJAS DE SER HIPERACTIVO..... | 34 |
| Empatía..... | 34 |
| Ingenio..... | 35 |
| Entusiasmo | 35 |
| Capacidad de resolución de problema..... | 35 |
| Hiperfoco..... | 36 |
| Sentido del Humor..... | 36 |
| Espíritu de lucha | 36 |
| Intuición..... | 37 |
| Creatividad..... | 37 |
| Exceso de motricidad..... | 37 |
| EI TEKWONDO COMO UNA DE LAS MEJORES ACTIVIDADES PARA EL NIÑO CON TDAH..... | 38 |
| EXPERIENCIA PERSONAL | 45 |
| EVALUACIÓN DE LOS JURADOS | 53 |
| BIBLIOGRAFÍA..... | 54 |

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS

Quiero dedicar este trabajo a mi esposa e hija porque si bien ellas no comparten que asista tanto tiempo a este deporte que me apasiona, siempre han estado pendientes de los detalles y exámenes, para apoyarme a cumplir mis objetivos y sueños.

A mi hijo Andres Felipe por ser el que motivó este cambio en mi vida y que siempre ha estado conmigo en las clases para darme fuerzas y seguir adelante, adicionalmente fue el que marco el tema de este trabajo.

A mis padres, que si bien muchas personas dicen que estoy muy viejo para realizar este deporte, ellos no dejan de cuidarme y estar pendiente de mí.

Al Profesor Víctor por orientarme y compartir su conocimiento del arte marcial del Tekwondo, desde su parte física y filosófica, la orientación que he tenido me ha permitido que llegue a este punto de definir que a través de este deporte se puede contribuir al cambio de un país.

A todos los cinturones negros, a los franjas negra y a los cinturones rojos que me han orientado durante este tiempo para conocer las diferentes figuras, combate y teoría, afianzando mi formación en este arte marcial

Por ultimo agradecer a todos los niños y Jóvenes que hacen parte del club Tekion, que son los que en parte motivan que pueda desarrollar mis habilidades sociales y pedagógicas.

Por ultimo agradezco a mi Dios, quien es el que me permite practicar este deporte y me ha permitido llegar hasta acá.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad muchos padres tenemos problemas convivenciales con nuestros, en los cuales se pide que se analice los comportamientos del niño y son remitidos a especialistas como Neuropediatra, Fisioterapeuta o psicólogo, esto se presenta por diferentes situaciones sociales y tecnológicas que distraen a nuestros hijos del contacto con la naturaleza o con el ejercicio físico, lo cual genera que los niños no presten atención en la clase y permanezcan llamando la atención generando distracciones a los compañeros.

Hoy día este es un trastornó del comportamiento de los niños denominado por algunos profesionales de la salud y docentes como Hiperactividad con Déficit de Atención (HDA), el cual tenemos que controlar los padres y que en ocasiones nos hace sentir impotentes al no poder controlar los impulsos de nuestros hijos.

De la experiencia que he tenido al practicar el Tekwondo y del desarrollo de mi hijo Andres Felipe surge este trabajo en el cual se muestra que el Tekwondo ayuda al desarrollo, disciplina y concentración de los niños con esta cualidad de la hiperactividad, el cual requiere de una participación de los padres para lograr el desarrollo que se quiere.

HISTORIA DEL TEKWONDO

Qué es el Tekwondo?

El Tekwondo es una de las artes marciales tradicionales de Corea más sistemática y científica, que enseña no sólo las habilidades físicas de pelea. Es una disciplina que muestra formas de realzar nuestro espíritu y nuestra vida a través del entrenamiento de nuestro cuerpo y mente. Actualmente, se ha convertido un deporte global, que ha ganado reputación internacional y se encuentra entre los deportes oficiales de los Juegos Olímpicos.

Miremos más de cerca el significado de la palabra “Tae” “Kwon” “Do”. Está compuesta por tres partes como se puede ver en su ortografía en español, aunque es una sola palabra en Coreano. “Tae” significa “pie”, “pierna” o “pararse sobre”; “Kwon” significa “puño”, o “pelea” y “Do” significa “forma” o “disciplina.” Si ponemos estas tres partes juntas, podemos ver dos conceptos importantes detrás del “Tae Kwon Do”.

Primero, el Tekwondo es la forma correcta de utilizar el Tae y el Kwon “Puños y Pies o todas las partes del cuerpo que están representadas por los puños y los pies. Segundo, es una forma de controlar o calmar peleas y mantener la paz. Este concepto se deriva del significado de Tae Kwon ‘poner puños y pies bajo control’ [ó ‘pararse en los puños’]. Así el Tekwondo significa “la forma correcta de utilizar todas las partes del cuerpo para detener peleas y ayudar a construir un mundo mejor y más pacífico.”

El Tekwondo moderno es similar a las artes marciales de otros países Orientales y comparte algunas características con estos, porque en el curso de su evolución, éste ha ganado estilos muy diferentes que existían en las artes marciales de los países que rodean a Corea como Japón y China.

Pero el Tekwondo es muy diferente a muchas de las artes marciales orientales. Primero, físicamente es muy dinámico, con movimientos activos que incluyen un espejismo de habilidades con el pie. En segundo lugar, por principio los movimientos físicos están en armonía con la mente y la vida como conjunto. Tercero, posee actitudes dinámicas desde otra perspectiva

El Tekwondo se puede caracterizar por la unidad: la unidad del cuerpo, mente, y vida, y la unidad de la pose ["poomsae"] y de la confrontación, y de agrietarse. Cuando usted practica Tekwondo, debe tener su mente en paz, sincronizar su mente con sus movimientos y extender esta armonía a su vida y a su sociedad. Así es cómo en el Tekwondo el principio de movimientos físicos, el principio del entrenamiento de la mente y el principio de la vida se convierten en uno solo e igual. Por otra parte, una correcta poomsae conduce a una confrontación correcta, que producirá eventualmente gran energía destructiva ¿Cómo podemos alcanzar tal unidad en Tekwondo?

El Tekwondo es un estilo de vida, como tener un trabajo, formar una familia, luchar por una causa. Lo que hace del Tekwondo diferente de estos, es que es una actividad para la supervivencia frente a situaciones extremadamente antagónicas. Uno siempre debe superar al enemigo que está intentando causar daño. Pero ganar una pelea no es suficiente para garantizar la seguridad personal, porque el enemigo puede recuperarse y atacar otra vez. Es más, puede haber muchos otros enemigos además del que acaba de ser derrotado. Uno no puede sentirse seguro a menos de que se tenga paz permanente. Para lograr esta paz permanente o

duradera, se necesita la unidad. Éste es el objetivo del Tekwondo. De lo contrario el Tekwondo no sería nada diferente de las habilidades de las riñas callejeras.

El Tekwondo persigue el crecimiento armonioso y el perfeccionamiento de la vida con sus actividades únicas. Ésta es la razón por la cual se puede decir que el Tekwondo es una forma de vida. Para permitirnos finalmente llevar vidas más valiosas, haríamos bien al descubrir los principios de guía que se encuentran profundamente ocultos en el Tekwondo

Los Principios Filosóficos del Tekwondo.

La filosofía del Tekwondo es muy especial, pero ¿Qué la hace tan especial? Si aprendemos la filosofía de los libros, tendemos a olvidarnos de ella tan pronto como los cerramos, porque no está relacionada con nuestras vidas actuales. Pero puesto que el Tekwondo está conectado con nuestras vidas con cada uno de nuestros movimientos, no podemos olvidarnos nunca de su filosofía.

Esto es, la filosofía es una de las acciones que se puede aprender de otras acciones y de nuestras actividades cotidianas. La filosofía del Tekwondo representa los principios de cambio y de movimiento en los seres humanos. También representa los principios de nuestras vidas, ya que la vida consiste en nuestros movimientos.

Por lo tanto, el Tekwondo es en sí una filosofía y podemos entender la filosofía del Tekwondo practicando el Tekwondo, y esta comprensión debe llevarnos a entender y mejorar nuestra vida.

Los principios del Tekwondo se pueden explicar de varias maneras, aunque aquí se analizara simplemente con el principio de “Sam Jae” [tres elementos], el principio de “Eum” [lo negativo o la oscuridad] y del “Yang” [lo positivo o el brillo]. El “Sam Jae” se refiere a “Cheon” [el cielo], a “Ji” [la tierra], y a “In” [el hombre] y a los principios que los concierne. En los países orientales, se ha reconocido como

el principio central que explica los cambios de todo en el mundo. El “Sam Jae” y los cambios de “Eum” y del “Yang” constituyen los “ocho Trigramas para lo Divino ” en el “Libro de los cambios.”

El principio de Sam Jae se ha marcado en países orientales, especialmente en Corea. Si entendemos el principio del Tekwondo, podríamos entender todas las habilidades y la profundidad espiritual de este arte marcial. El principio de Eum y del Yang también se ha acentuado en países orientales como el principio central de la vida. Éste establece que todo tiene un lado opuesto. Este principio explica varias formas de cambios, pero viene de “Taegeuk” [el gran absoluto], que representa la última demanda de que Eum y Yang eran uno y el mismo.

Si entendemos el Tekwondo de acuerdo con este principio, encontraremos una solución y cambiando continuamente las habilidades, nunca nos quedaremos estancados en cualquier situación. Después de que entendamos estos principios filosóficos del Tekwondo, podremos encontrar maneras apropiadas de entender y desarrollar nuestras vidas.

El desarrollo histórico de la filosofía del Tekwondo

¿Cuál es la filosofía de Tekwondo? El Tekwondo contiene los pensamientos que [Han] la gente coreana han desarrollado a través de la historia. Su filosofía se explica fácilmente a través de Hongik-Ingan, de Jaese-Ihwa, o de Hwarangdo. Hongik-Ingan y Jaese-Ihwa eran no sólo ideologías de la fundación de Tangun Chosun, sino también un pensamiento fundamental de la gente de Han. Con el tiempo, estas ideas se transformaron en el espíritu de Hwarangdo y de la filosofía del Tekwondo moderno. Ahora, miremos el contenido de los principios de la filosofía.

“Hongik-Ingan ” significa el bienestar colectivo de la humanidad. Era la idea de la fundación nacional de Tangun, y el espíritu del Tekwondo ha heredado también la

idea de Hongik-Ingan. Se confirma fácilmente del hecho de que la palabra Tekwondo, en sí misma significa suprimir la lucha e inducir a la paz. Por un lado, Jaese-Ihwa significa que el mundo está educado de acuerdo con la razón del cielo. El Tekwondo es un principio, no una conexión simple con los movimientos. El Tekwondo es el arte marcial tradicional coreano caracterizado por la trinidad que existe entre cuerpo, mente y vida. Así, el principio es la razón de toda la creación, y así se refiere a la razón del cielo en Jaese-Ihwa. Por lo tanto, los seres humanos se pueden educar de acuerdo con la razón del cielo mediante el entrenamiento correcto del Tekwondo. Ése es el mismo significado de Jaese-Ihwa. Hongik-Ingan y Jaese-Ihwa aparecen claramente en el mito de la fundación coreana. Según él, “en la edad temprana, Hwan-Wung, el hijo del cielo estableció una nación llamada Baedal [el nombre más temprano de Corea]. Él entonces anunció el propósito de la fundación nacional como Jaese-Ihwa (eduque con la razón del cielo) y Hongik-Ingan (el bienestar universal de la humanidad).

Tekwondo en la antigüedad

Los antecedentes históricos del desarrollo del Tekwondo serán explicados siguiendo el orden cronológico de cuatro eras diferentes: la edad antigua, la edad media, la edad moderna y actualmente

El origen del Tekwondo

El hombre tiene por naturaleza el instinto de conservar tanto su propia vida como la de su raza, y por tanto desarrolla actividades físicas bien sea consciente o inconscientemente. El Hombre no puede prescindir de los movimientos físicos, crece y evoluciona en ellos, sin importar el tiempo y el espacio.

En la antigüedad las personas no tenían otros medios más que sus propias manos desnudas y sus cuerpos para defenderse, así que naturalmente desarrollaron

técnicas de combate mano a mano. Incluso en la época en que se desarrollaron las armas como medios defensivos u ofensivos, las personas aún seguían disfrutando de las técnicas de combate mano a mano con el propósito de fortalecer sus cuerpos, así como de lucirse en los combates durante los rituales de las comunidades tribales.

En los comienzos de la península coreana había tres tribus, cada una contaba con una competencia de arte marcial para guerreros durante la época de rituales. Para ese entonces, la gente aprendía sus técnicas de las experiencias de pelear con animales, cuyos movimientos defensivos y ofensivos también eran objeto de análisis. Se cree que éste es exactamente el verdadero origen del tekwondo moderno, cuyo nombre proviene de “Subak”, “Taekkyon”, entre otros.

Al final de la edad antigua en la península de Corea, tres reinos rivalizaban entre ellos por la hegemonía. Estos eran Koguryo, Paekje y Shilla, todos se satisfacían del fortalecimiento del nacionalismo creciente con guerreros entrenados. La historia coreana cuenta que había personalidades militares entre los líderes nacionales más destacados de los tres reinos, lo cual prueba la tendencia militar de la jerarquía predominante.

Como resultado, los jóvenes guerreros fueron organizados como “Hwarangdo” en Shilla y “Chouisonin” en Koguryo, ambos con entrenamiento en artes marciales como una de las materias más importantes del aprendizaje. Un conocido libro de artes marciales de la época llamado “Muyedobo-Tongji” escribió “El Tekwondo es la base del arte marcial, permite el fortalecimiento del cuerpo usando el pie y la mano libremente y entrenando los brazos y la piernas y en general el cuerpo para adaptarlo a cualquier situación crítica”. Esto muestra que el Tekwondo ya era común en esa época, por lo que se puede asumir fácilmente que el Tekwondo se originó desde la época de las comunidades tribales en la península coreana.

El reino de Shilla, fundado en el 57 a.C. en el sureste de Corea, y el de Koguryo, fundado en el 37 a.C. en el norte de Corea por el río Yalu, hicieron grandes esfuerzos para transformar a sus jóvenes en fuertes guerreros llamados "Hwarang" y "Sunbae" respectivamente, ciertamente con el Tekwondo como una de las principales materias de entrenamiento físico

El Sunbae de Koguryo y el Taekkyon

Koguryo fue fundado en la parte norte de Corea rodeado por las hostiles tribus (chinas) Han en el norte. Por consiguiente, en un principio, el reino organizó un fuerte cuerpo de guerreros llamado "Sunbae" en su intento por consolidar el poder.

Según los expertos, Sunbae significa un hombre virtuoso que nunca huye en una pelea, el cual es miembro del cuerpo de guerreros. Más tarde, la crónica de la antigua Dinastía Choson o Joseon describió el ascenso de la era de Koguryo diciendo "la gente se reúne el 10 de marzo cada año en el lugar del ritual, en donde disfrutaban de una danza de espadas, tiro con arco, combates de Tekwondo, entre otros" insinuando que el Tekwondo era uno de los eventos populares en los rituales de la época de Koguryo. También decía que un "sunbae" vivía en grupo, aprendiendo las artes de la historia y la literatura en sus casas y saliendo a construir caminos y fortalezas para el beneficio de la sociedad, siempre leales a la nación.

Por tanto, era natural que Koguryo tuviera la prioridad en el interés del Taekkyon el cual era la base de las artes marciales, como se puede probar por las pinturas murales descubiertas en las tumbas de la época de Koguryo. Una pintura mural en la tumba de Samsil expone dos guerreros enfrentándose en un combate cara a cara de la época de Koguryo y un tercero en la misma tumba muestra la escena de un combate [Ssirum] claramente característico del Taekkyon. Se puede asumir por la pintura del combate de Taekkyon que la muerte era una práctica del Taekkyon o el objeto de pesame con bailes y artes marciales.

El hwarang de Shilla y el Taekkyon

El reino de Shilla fue fundado en el sureste de la península coreana en donde no había amenazas inmediatas del exterior, pero junto con el nacimiento del reino Paekje en su lado oeste y el comienzo de las invasiones por Koguryo por el norte, Shilla fue impulsada a armarse con el desarrollo de las artes marciales.

De hecho “hwarangdo” es el típico ejemplo de las artes marciales de Shilla, la cual es una asimilación del sistema “sunbae” de Koguryo. El joven grupo de hwarangdo fue bien entrenado con el sentimiento de una piedad filial, lealtad al Reino y devoción de sacrificio hacia la sociedad para convertirse en importantes personalidades en el control del Reino. Entre estos se distinguieron Kim Yu-Shin y Kim Chun-Chu quienes hicieron evidentes contribuciones a la unificación de estos tres reinos.

La crónica del antiguo Chosun describe la vida de los hwarang, miembros del hwarangdo: “los hwarang eran seleccionados por el Reino a través de concursos y, después de la selección, vivían juntos en grupo, aprendiendo, ejercitando el subak, practicando la esgrima y montando a caballo, y algunas veces disfrutaban de los diversos juegos de las comunidades, trabajando en ayudas de emergencia y en la construcción de fortalezas y caminos, y siempre estaban dispuestos a sacrificar sus vidas en tiempos de guerra”.

Los hwarangs fueron particularmente influenciados por las disciplinas budistas, como se puede observar en la estatua de bronce del guerrero Kumgang Yoksa [un hombre de una gran fuerza física] exhibida actualmente en el museo Kyongju la cual claramente indica que las artes marciales eran practicadas en los templos al mostrar las manos desnudas en poses defensivas y ofensivas de un fuerte hombre.

Especialmente la forma de puño mostrado en la estatua de Kumgang Yoksa se parece exactamente a un jungkwon [puño correcto] en el término contemporáneo del Tekwondo. La estatua también muestra el “pyon jumok” [puño plano] y el uso de las piernas, el cual se ve en el Tekwondo actual.

Es importante notar que en la época de Shilla los términos “subak” [técnicas de manos] y “taekkyon” aparezcan juntas, significando que tanto las técnicas de manos como las de pies se usaban en las artes marciales como se muestra en el Tekwondo moderno

El Taekkyon transmitido del Koguryo al Shilla

Mientras que el arte del Taekkyon se popularizaba en Koguryo, éste también se transmitía a Shilla, lo cual se justifica desde los siguientes puntos de vista:

Hwarang (o sonrang) in Shilla tiene el mismo significado que la palabra “sonbae” en Koguryo al indicar ambos el joven cuerpo guerrero en su origen etimológico.

Tanto hwarang como sonbae tenían las mismas organizaciones y estructura jerárquica.

De acuerdo con la historia, mientras los sonbaes de Koguryo solían competir en los juegos de Taekkyon durante las festividades nacionales, los hwarangs de Shilla también jugaban juegos de Taekkyon (subak, dokkyoni or taekkyoni) en tales festivales como "palkwanhoe" y "hankawi", así transformaron sistemáticamente las antiguas técnicas de pelea en el Taekkyon (o sonbae) como la base de las artes marciales para alrededor del año 200 d.C. Desde el siglo IV los Hwarangs tomaron las lesiones de Taekkyon como un arte marcial sistematizado en sus casas de aprendizaje para hacerlo también popular entre la gente del común tanto que sus técnicas fueron representadas en los murales de las tumbas de los antiguos guerreros. De nuevo, también es cierto que el

Taekkyon, viniendo a Shilla, fue transformado más adelante en una escuela de arte marcial con la división de técnicas, p.e. técnicas de mano a mano y técnicas de pies, las cuales pueden demostrarse por el hecho de que tanto las técnicas mano a mano como las de pies aparecen en las antiguas esculturas y estatuas budistas.

El Tekwondo en la Edad Media

La dinastía Koryo, que reunificó la península coreana después de Shilla [A.D. 918 a 1392], hizo que el Taekkyon se desarrollara más sistemáticamente y lo convirtió en tema obligatorio en los exámenes para la selección de cadetes militares

Las técnicas y el poder del Taekkyon evolucionó para convertirse en armas eficaces incluso para matar a seres humanos. En los militares, se introdujo un patrón de la práctica colectiva, llamado “obyong-subak-hui [juego de Taekkyon de 5 soldados], de modo que pudiera ser utilizado en una guerra de verdad.

En los días tempranos de la dinastía de Koryo, las habilidades en las artes marciales eran las únicas calificaciones requeridas para pertenecer a las fuerzas militares, porque el reino necesitaba las capacidades de defensa nacional después de conquistar la península. Cualquier soldado llano que dominara las técnicas de Taekkyon era promovido a general y los jóvenes eran invitados a las competencias de Taekkyon donde los expertos en el arte eran seleccionados para ser oficiales militares. Existen muchos otros ejemplos en los cuales los jóvenes que participaban en las competencias y quienes dominaban el Taekkyon eran escogidos, lo que prueba que el deporte del Tekwondo se originó en esa época. Las crónicas de la dinastía de Koryo escriben: “en una competencia de poder de las técnicas del Taekkyon, Lee Yi- Min perforó un pilar de una casa con su puño derecho, haciendo que algunos de los apoyos de la azotea se sacudieran. Otro practicante del Taekkyon hizo que su puño atravesara una pared de arcilla“

Especialmente los reyes de la dinastía de Koryo estaban muy interesados en “el subakhui” [competencia de Taekkyon], haciendo de éste un curso obligatorio en el entrenamiento militar. De esta manera, el subakhui era también popular entre las aldeas, como forma de inspección.

Sin embargo, la dinastía de Koryo en sus últimos años tuvo acceso a la pólvora y a nuevos tipos de armas, retrasando así su ayuda a las artes marciales, así como a los juegos populares que se transmitieron posteriormente a la Corea moderna, Chosun. (Taekkyon explicado en el libro de la historia de Koryo).

El Tekwondo en los tiempos modernos

En los tiempo modernos de Corea, en la dinastía Chosun [1392 – 1910], la Corea imperial y la colonia japonesa gobernaron hasta 1945. Aquí el Tekwondo era más bien llamado "subakhui" que “Taekkyon y sufrió una eventual pérdida de apoyo oficial del gobierno central, ya que las armas se modernizaron para la defensa nacional, aunque el subakhui aún era popular en los inicios de Chosun.

La dinastía Chosun se fundamentó en la ideología del Confusionismo, el cual resultó del rechazo del budismo y de darle más importancia a la literatura que a las artes marciales. No obstante, los anales de la dinastía Chosun cuentan sobre las competencias de subakhui ordenadas por las autoridades locales, con el propósito de seleccionar soldados, y otras ordenadas por los reyes, quienes disfrutaban observar las competencias de subakhui en la época de banquetes. También era dictaminado por el departamento de Defensa que un soldado debía ser empleado cuando le hubiere ganado a otros tres competidores en los combates de subakhui. Sin embargo, mientras el gobierno progresó, los oficiales administrativos empezaron a darle más importancia a la lucha por el control que al interés de la defensa, descuidando naturalmente la promoción de las artes marciales.

Entonces, fue en los días del rey Jungjo después de la vergonzosa invasión de Korea por los japoneses [1592] que el gobierno royal revivió las fuertes medidas de defensa fortaleciendo el entrenamiento militar y la práctica de las artes marciales. Alrededor de este periodo hubo una publicación del llamado Muyedobo-Tongji, un libro de ilustraciones de artes marciales, cuyo cuarto volumen titulado “técnicas de pelea mano a mano” contenía la ilustración de 38 movimientos, pareciéndose exactamente al Tekwondo poomsae moderno y los movimientos básicos, aunque estos movimientos no pueden ser comparados con el Teakwondo poomsae moderno, el cual ha sido modernizado a través de estudios científicos.

Incluso bajo el dominio japonés, algunos escritores coreanos famosos como Shin Chae- Ho y Choi Nam-Sun hablaron sobre el Tekwondo diciendo “el subak actual que prevalece en Seúl vino del sunbae de la dinastía Koguryo” y “el subak es como el Tekwondo moderno, el cual era practicado originalmente como un arte marcial, pero ahora es practicado mayormente como deporte por los niños.

Sin embargo el gobierno colonial japonés, en proceso de suprimir al pueblo coreano, prohibió totalmente cualquier deporte folclórico incluido el Tekwondo. El arte marcial Taekkyion (Tekwondo) fue transmitido en secreto sólo por los maestros del arte hasta la liberación del país en 1945. Song Duk-Ki uno de los maestros de entonces declaró que su maestro era Im Ho quien tenía muy buena reputación por sus excelentes habilidades en Taekkyon “saltando sobre los muros y corriendo a través de los bosques como un tigre”.

En la época, 14 términos de técnicas eran usados para representar 5 patrones de patada, 4 técnicas de mano, 3 patrones de patada de hacha, un patrón de patada saltando y una técnica de golpeo por debajo de la cintura. Algo que también vale la pena mencionar es el uso del término “poom” que significa una pose cara a cara preparándose para el combate. Los maestros del Tekwondo también estaban bajo constante amenaza de ser encadenados, lo cual resultó en un eventual Taekkyon como deporte popular.

El Tekwondo en el presente

Con la liberación de Corea del régimen colonial japonés después de la Segunda Guerra Mundial, la gente coreana comenzó a recuperar el pensamiento de independencia y los juegos folclóricos tradicionales retomaron su popularidad. Song Duk-Ki, un renombrado maestro del Taekkyon, presentó una demostración del arte marcial ante Syngman Rhee el primer presidente de la nueva república de Corea, con motivo de su cumpleaños, distinguiendo claramente el Tekwondo del Karate japonés que había sido introducido por los gobernantes japoneses durante la ocupación.

Los expertos en artes marciales comenzaron a abrir gimnasios de Tekwondo en todo el país y después del final de la guerra coreana [1950-1953] el Tekwondo se popularizó entre el grado Dan de black-belters dentro del país, también enviando cerca de 2.000 maestros de Tekwondo a más de cien países.

Después de todo, el Tekwondo recibió el nombramiento de arte marcial nacional en 1971, el presente Kukkiwon fue fundado en 1972 para ser utilizado como la sede, así como el lugar de las diversas competencias de Tekwondo. Un año más tarde, en 1973, la Federación Mundial de Tekwondo fue establecida. En 1973, el campeonato bienal mundial de Tekwondo fue organizado.

En 1984, el Tekwondo fue admitido en los juegos asiáticos como evento oficial. En 1975, el Tekwondo fue aceptado como deporte oficial por la Unión Atlética de Aficionados de los E.E.U.U. [AAU por sus siglas en inglés] y también fue admitido a la Asociación General de las Federaciones Internacionales de Deportes [GAISF por sus siglas en inglés], seguida por la adopción por parte del Consejo Internacional de Deportes Militares [CISM por sus siglas en inglés] en 1976 como evento deportivo oficial. LA WTF se convirtió en una federación deportiva reconocida por el Comité Olímpico Internacional (IOC por sus siglas en inglés) en

1980, haciendo del Tekwondo un deporte olímpico. Así, la adopción del Tekwondo como evento oficial fue seguida por los Juegos Mundiales de 1981, los juegos Panamericanos en 1986, y finalmente por los Juegos Olímpicos del 2000 en Sídney en 1994, y posteriormente en los Juegos Olímpicos del 2004 en Atenas en el 2000. El 29 de noviembre de 2002, la 114a sesión del IOC también confirmó la inclusión del Tekwondo en los Juegos Olímpicos de Beijing en 2008.

Las figuras del Tekwondo

Los Poomsae tienen su origen en el libro “I Ching”, (oráculo Chino). El I Ching tiene 64 hexagramas, una combinación de ocho series de tres líneas, cerradas o partidas. Las series de tres líneas se llaman trigramas. Las líneas cerradas representan Yang, las abiertas Ying. En lenguaje Chino, la unidad de Ying y Yang se llama “taichi”. En lenguaje Coreano, la unidad se llama Tae-geuk. Esto explica el término Poomse Taeguk. Los ocho trigramas juntos se llaman Pal-gwe, de ahí el término Poomse Palgwe. Cada Poomse lleva asociado un trigramas que resume su significado.

Los Taegeuk, son el espíritu del Tekwondo, en ellos se representa la filosofía oriental, el Todo Infinito. “El libro de los cambios” explica que los 8 “Taegeuk” son el origen del mundo: Keon, Tae, Ri, Jin, Seon, Gam, Gan y Gon, que representan cielo, lago, fuego, trueno, viento, agua, montaña y tierra. También representan los ocho puntos y direcciones: Sur, Sureste, Este, Noreste, Suroeste, Oeste, Noroeste y Norte.

El Taegeuk 1 (Keon)

TAEGEUK I JANG representa el símbolo de “Keon”, uno de los 8(pal) gwe (símbolos de adivinación), que significa “cielo y luz”. “Keon” simboliza el comienzo de la creación de todas las cosas en el universo, el Taegeuk 1 Jang tiene el mismo significado en el entrenamiento del Tekwondo. Este poomsae se caracteriza por

su facilidad en la práctica, y consiste en gran parte en caminar y realizar las acciones básicas.

KEON = Cielo y Luz (Poderoso, Masculino, Yang Puro).

Simbolo = Cielo - Sur – Padre

El primer Taeguk es el principio de todos los Poomses. El trigramma asociado representa Yang (cielo, ligero), por lo tanto, este Poomsae debería ser ejecutado con la grandeza del Cielo.

El Taegeuk 2 (Tae)

TAEGEUK I JANG simboliza el "Tae", uno de los 8 símbolos de adivinación que significa firmeza interior y suavidad exterior. Las acciones ap-chagi aparecen con mayor frecuencia que en el Taegeuk 1 Jang.

TAE = Alegre y Sereno (Amable, Firme)

Simbolo = Lago - SurEste - Hija Menor

En las profundidades del lago hay tesoros y misterios. Los movimientos de este Taegeuk deberían ejecutarse sabiendo que el ser humano tiene limitaciones, pero que puede superar estas limitaciones. Esto debería conducir a un sentimiento de júbilo, sabiendo que podemos controlar nuestro futuro.

El Taegeuk 3 (Ri)

TAEGEUK SAM JANG simboliza el "Ri", uno de los 8 símbolos de adivinación, que significa "calor y brillo". Esto tiene por objeto motivar a los aprendices a albergar un sentido de justicia y fervor por el entrenamiento. Al cumplir satisfactoriamente con este poomsae los aprendices son ascendidos al siguiente grado.

RI = Fuego y Sol (Variedad, Pasión como Fuego)

Simbolo = Fuego - Este - Hija Segunda

El fuego contiene gran cantidad de energía. El fuego ayudaba al hombre a sobrevivir, pero por otra parte tenía algunos catastróficos resultados. Este Taegeuk debería ejecutarse rítmicamente, con algunos estallidos de energía.

El Taegeuk 4 (Jin)

TAEKUK SAH JANG simboliza el "Jin", uno de los 8 símbolos de adivinación, que representa el trueno como símbolo de gran poder y dignidad.

JIN = Valiente (Calma ante el peligro)

Simbolo = Trueno - NorEste - Hijo Mayor

El trueno procede del cielo y es absorbido por la tierra. El trueno es una de las más poderosas fuerzas naturales, rotando, girando. Este Taegeuk debería ejecutarse con esto en la mente.

El Taegeuk 5 (Seon)

TAEKUK OH JANG simboliza el "Seon", uno de los 8 símbolos de adivinación, que representa el viento, indicando su fuerza imponente y la calma de acuerdo con su fortaleza y su debilidad.

SEON = Alternativamente Flexible y Poderoso

Simbolo = Viento - SurOeste - Hija Mayor

El viento es una fuerza amable, pero a veces puede ser furiosa, destruyendo todo en su camino. Este Taegeuk debería ejecutarse como el viento: suavemente, pero sabiendo la capacidad de destrucción masiva con un único movimiento.

El Taegeuk 6 (Gam)

TAEGEUK YUK JANG simboliza el "Gam", uno de los 8 símbolos de adivinación, que representa el agua, indicando flujo incesante y suavidad.

GAM = Fluido (Amable, Destructivo)

Simbolo = Agua - Oeste - Hijo Segundo

El agua puede mover una montaña. Los movimientos de este Poomsae deberían ejecutarse como agua. A veces permaneciendo calmada como el agua de un lago, a veces creciendo como un río.

El Taegeuk 7 (Gan)

TAEGEUK CHIL JANG simboliza el "Gan", uno de los 8 símbolos de adivinación, que representa la montaña, indicando firmeza y meditación.

GAN = Equilibrio, Movimiento e Inmovilidad (saber dónde y cuándo parar)

Simbolo = Montaña - NorOeste - Hijo Menor

Las montañas siempre parecerán majestuosas, no importa el tamaño. Este Poomsae debería ejecutarse con el sentimiento de que todos los movimientos son majestuosos y merecen ser cuidados.

El Taegeuk 8 (Gon)

TAEGEUK PAL JANG simboliza el "Gon", uno de los 8 símbolos de adivinación, que representa el "Yin" y la tierra, indicando la raíz y el asentamiento, y también el principio y el fin. Este es el último de los 8 poomsaes Taegeuk con el cual los aprendices pueden acceder a experimentar la prueba de promoción de Dan [cinturón negro].

GON = Fuerte, Concentrado (Respeto, Femenino, Ying Puro)

SIMBOLO = Tierra - Norte – Madre

El trigramma asociado a este Poomse es Yin: el final del principio, la parte malvada de todo lo que es bueno. Incluso en esta oscuridad, hay algo de luz. Ejecutando este Taegeuk, uno debería ser consciente que este es el último que se aprende, que también es el fin de un círculo, y por lo tanto también es el primero, el segundo, etc

El poomsae Koryo

Simboliza "seonbae" que significa hombre sabio, Quien se caracteriza por tener un espíritu marcial fuerte así como el espíritu de un hombre sabio y honrado. El espíritu ha sido heredado a través de las edades de Koryo, Palhae y nuevamente Koryo, que es el origen de la orden del poomsae Koryo.

Estas pueden ser practicadas solamente por cinturones negros. El jumbi-seogi es el tong-milgi que requiere de concentración mental por medio de la ubicación de la mano entre el abdomen alto y bajo en donde "sin"[divino] y "jeong"[espíritu] convergen. La línea de este poomsae representa el carácter Chino que significa "seonbae" ó "seonbi", un hombre sabio o un hombre virtuoso en la lengua coreana.

Taebaek

Es el nombre de una montaña, cuyo significado es “montaña brillante”, desde donde Tangun, el fundador de la nación coreana, rigió el país; la montaña brillante simboliza el estado sagrado del alma y el pensamiento de Tangun sobre el “hongik ingan” (el ideal humanitario). Hay muchos lugares conocidos como Taebaek, pero la montaña Taektu, que ha sido típicamente conocida como la cuna del pueblo coreano y es el origen del nombre del Taebaek poomsae.

La línea de poomsae es como un carácter chino que simbolizó el puente entre el cielo y la tierra, lo cual significa que los seres humanos fundaron la nación por mandato del Cielo.

Pyongwon

Simboliza una llanura que es un espacio vasto y amplio. Es la fuente de vida de todas las criaturas y el campo en donde los seres humanos viven. El poomsae Pyongwon se basó en la idea de lucha y paz como resultado de los principios de origen y uso. La línea del poomsae representa el origen y la transformación del llano.

Sipjin

Se derivada de la longevidad de los números decimales, la cual asegura que existen diez criaturas con larga vida, a saber, el sol, la luna, la montaña, el agua, la piedra, el pino, la hierba de la juventud eterna, la tortuga, el ciervo, y la grulla. Hay dos cuerpos celestiales, tres recursos naturales, dos plantas y tres animales, todos otorgan al ser humano fe, esperanza y amor. Estas son las cosas que simboliza el poomsae Sipjin.

Jitae

Representa un hombre parado con los dos pies sobre el suelo observando el cielo. El hombre en la tierra representa la forma de lucha por la vida humana, como la patada, salto e intercambio en el suelo. Por lo tanto, el poomsae simboliza varios aspectos en el curso de la lucha del ser humano por su existencia. Las nuevas técnicas introducidas en este poomsae son: han-son-nal-olgul-makki, keumkang-momtong-jireugi, y me-jumeok-yop-pyojeok-chigi solo, y la línea del poomsae representaba a un hombre parado en la tierra para elevarse hacia el cielo

Chonkwon

La palabra "Chonkwon" representa el gran poder del cielo, que es el origen de las criaturas y el mismo cosmos. Su infinita capacidad significa la creación, el cambio y el fin. Los seres humanos han usado el nombre cielo para todas las formas y representaciones terrestres debido a que le temían al poder del cielo. Desde hace 4.000 años, el fundador de la nación coreana, "Hwanin" llamado el rey celestial. Se fundó un pueblo "celestial" que designo como la capital cerca del mar celestial y de la montaña celestial, donde el pueblo Han escogida como la raza celestial creó el pensamiento y la acción propias de donde se originó el Tekwondo. El poomsae Chunkwon se basa en tales historias y pensamientos sublimes.

Las características de los movimientos son acciones largas y secciones del brazo que forman curvas suaves, simbolizando de esta la grandeza del pensamiento Chunkwon. La línea "T" del poomsae simboliza a un hombre que desciende del cielo, sometiéndose a la voluntad del mismo y a quien el cielo dota de poder y que a la vez adora el cielo lo cual significa la armonía entre el cielo y el ser humano.

Hansu

Representa el agua como fuente o sustancia que preserva la vida y el crecimiento de todas las criaturas. Hansu simboliza el nacimiento, crecimiento, fuerza y debilidad, armonía y magnanimidad, y la adaptabilidad de una vida. "Han", especialmente, tiene varios significados, a saber, el nombre de un país, numerosidad grandeza, uniformidad, longitud e incluso el cielo y la raíz de la tarde, entre otros. Sobre todo, los anteriores significados, es el origen de la organización de este poomsae.

Las acciones deben ser practicadas suavemente como el agua pero de manera continua como una gota de agua creando un océano. La línea del poomsae simboliza el carácter chino que significa agua.

Ilyeo

Representa el pensamiento de San Wonhyo, un gran sacerdote budista de la dinastía Silla quien se caracterizo por la filosofía de la armonía de la mente [espíritu] y el cuerpo [materia]. Esta enseña que un punto, una línea o un círculo confluyen en uno solo. Por tanto, el poomsae Ilyeo representa la armonización entre mente y espíritu, que es la esencia del arte marcial después de un largo entrenamiento y la cultivación espiritual para la finalización de la práctica del Tekwondo.

La línea del poomsae simboliza la marca del budista [swástica], en conmemoración san Wonhyo, lo que significa un estado de perfecto altruismo en el budismo, en donde el origen la sustancia y el servicio se vuelven congruentes.

EL TEKWONDO COMO AYUDA PARA EL DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD EN LOS NIÑOS

QUE ES EL DÉFICIT ATENCIONAL CON HIPERACTIVIDAD

El déficit de atención con hiperactividad (TDA) se caracteriza por la presencia de dificultades para concentrarse, mayor actividad de la esperada y dificultad en el control de impulsos, o bien se caracteriza por la presencia más que todo, de una dificultad para concentrarse sin la presencia de hiperactividad, o asimismo, no es raro observar pacientes que lo que presentan más que todo, es una conducta de mayor actividad y dificultad para lograr control de impulsos, sin existir problemas de concentración serios.

Por lo tanto podemos ver claramente en la persona, la presencia de síntomas como los que se describen a continuación:

- Está siempre en movimiento.
- Le cuesta permanecer sentada.
- Se distrae con cualquier cosa.
- Le cuesta esperar su turno.
- Quiere responder a todo lo que pregunte.
- Responde muchas veces sin pensar.
- Habla excesivamente.
- Pasa de una cuestión a otra. Incluso en los juegos.
- Le cuesta seguir instrucciones, horarios, normas.

- Interrumpe a los demás y se entromete.
- Pareciera como que no escucha.
- Pierde útiles.
- Presenta conducta de desorden.
- Realiza actividades sin pensar en las consecuencias.

También podemos encontrar, en la práctica clínica misma, personas donde no vemos mayores signos de inquietud, pero si encontramos lo siguiente:

Distracción.

- No recuerda lo que se le ha dicho.
- Dura mucho para hacer las cosas.
- Los padres y educadores tienen que estar pendientes y "encima" para que cumplan con lo que tienen que hacer.
- Evitan participar en clase.
- Todo se les pierde.
- Escasa actividad social.
- Está pendiente de lo que pasa en su ambiente.
- Se le olvida que tiene tarea o recuerda que le dejaron tarea pero no recuerda que era, porque no le dio tiempo para apuntar, o le dio pereza tomar nota. O bien la hace pero no la completa, o la hace pero la deja olvidada en casa.

En otros casos encontramos una situación mixta, donde la persona además de ser inquieta e impulsiva, también es desatenta.

En todo caso, la sola presencia de los síntomas o la mayoría, no asegura la presencia de un diagnóstico de este tipo. Un profesional con experiencia debe hacer un diagnóstico adecuado incluyendo un diagnóstico diferencial, para descartar la presencia de otra situación diferente a un TDAH.

Lo anterior, cuando no se trata de una forma adecuada, conlleva toda una serie de problemas a nivel académico, de conducta en la escuela, en la casa y en los diferentes lugares donde la persona se encuentre, lo que afecta la autoestima y el área emocional, el desarrollo académico, personal, familiar y social. Posteriormente afectará el ámbito laboral y relaciones de pareja entre otros.

Lo primero que debe llevarse a cabo en una persona que se sospeche puede tener un déficit de atención con o sin hiperactividad manifiesta, es un diagnóstico de una forma cuidadosa, para, de ser el caso, orientarnos a un tratamiento que cumpla su cometido.

En muchos casos enfrentamos el problema serio en el sentido, que los padres y madres de familia, en una primera etapa diagnóstica, tienden a negar la existencia del diagnóstico a este nivel. Muchas veces se ven respaldados por diferentes personas que no tienen el conocimiento debido y refuerzan la idea de que el niño no posee un déficit de atención con o sin hiperactividad. Esto imposibilita un tratamiento a tiempo.

Un problema muy común la ausencia de tratamientos o los tratamientos a medias, la falta de disciplina en los mismos padres y madres, para hacer cotidianamente, toda una serie de acciones que llevan al niño o niña a estructurarse y a tener límites y hacer lo que tienen que hacer en el momento que tienen que hacerlo y de la forma que tienen que hacerlo. Asimismo son comunes los problemas de comunicación adecuada, lo que conlleva problemas así mismo a nivel del autoconcepto y su componente evaluativo, a saber, la autoestima. A lo anterior se suma, la no medicación, en casos en que es totalmente necesario, o bien a automedicación, incluyendo la variación de las dosis señaladas por el médico, o la suspensión del tratamiento sin autorización médica.

También es frecuente padres y madres que mencionan que ellos o uno de ellos nunca han hecho mayor cosa porque la verdad es que “no creen en estas cosas” como si se tratara de un dogma de fe, de creer o no creer y no de un abordaje científico, debidamente documentado ampliamente por investigación.

La atención médica es fundamental en estos casos. El déficit de atención con hiperactividad (DAH), tiene un factor de causa neuroquímico y las áreas del cerebro implicadas son la corteza frontal, el sistema límbico, los ganglios basales y el sistema de activación reticular. Existe en estos casos, un compromiso importante en la neurotransmisión cerebral, lo que genera los síntomas que hemos descrito. Un médico con la experiencia debida en este campo del DAH, es la persona indicada para definir si la persona requiere apoyo medicamentoso, el tipo de medicamento, la dosis, los períodos de medicación y otros. Los padres y madres y encargados deben respetar las indicaciones rigurosamente.

Otro aspecto a tomar en consideración, siempre dentro del ámbito médico, es que en investigaciones actualizadas se plantean, una fuerte incidencia genética y se plantea que el DAH es más frecuente en hombre que en mujeres. Diversos estudios plantean una proporción de tres hombres con DAH por cada mujer. Por lo tanto es muy frecuente escuchar a los papás mencionar, “yo era igualito a el cuándo estaba en la escuela y salí adelante sin ningún tratamiento”.

En este sentido, estar convencido de esta situación, muchas veces hace que el niño no reciba la atención adecuada a todo nivel, obviándose, que el grado de DAH puede ser mayor y que pueden haber otras factores que complican la situación, como problemas de aprendizaje, dificultades emocionales, dificultades de maduración neuroevolutiva, problemas de familia u otros, como falta de hábitos o técnicas de estudio, desmotivación, múltiples distractores , como por ejemplo los propios del proceso adolescente, entre otros. Esto complica la situación y muchas veces se busca ayuda cuando la situación es altamente crítica.

Es muy frecuente, por ejemplo, encontrar padres y madres, incluso educadores, que sancionan conductas que no están bajo el control de la persona. Se le pide al niño o niña, que controle su desatención, o su mayor actividad, cuando todavía no tienen los recursos y se les castiga por ello, se les culpabiliza y se les frustra, esto con sus correspondientes implicaciones a nivel de auto concepto, auto estima y a nivel emocional. Tómese en cuenta que la autoestima es un punto básico a cuidar.

Si bien es cierto, al principio del tratamiento el niño o niña puede hacer un control parcial de toda una serie de conductas, el control no puede darse en forma total, o como muchas veces se desea. Por ejemplo el niño puede tratar de concentrarse en algo, pero esto lo puede hacer por un tiempo limitado. Muchas veces por períodos muy cortos. Entonces, en principio los padres y madres deben ser asesorados, sobre muchas formas que existen para facilitar el concentrarse. Existen diversas formas para lograr esto. La estructura y organización en casa, los límites, el cuidado con los horarios de estudio, el lugar de estudio, los hábitos de estudio y de vida y sobre todo la forma como al niño se le presenta e incorpora su objeto de estudio, sumado esto al nivel de motivación correspondiente, va a ser fundamental para lograr mayores períodos de atención efectiva.

Cantidad de niños que afecta

Estudios actuales afirman que el trastorno por déficit de atención con hiperactividad es el trastorno con mayor incidencia en la infancia. Se puede afirmar que al menos un niño/adolescente de cada aula puede presentar TDAH, independientemente del entorno y del lugar del mundo en que se encuentre.

La incidencia de este trastorno es mayor entre niños que entre niñas, con una proporción de cuatro niños por cada niña. En el caso de los niños con TDAH éstos presentan un mayor grado de Hiperactividad- impulsividad que las niñas, lo que conlleva conductas molestas, desorden, falta de pulcritud, comportamientos

impulsivos-agresivos con los compañeros, pudiendo incluso llegar a enfrentarse con el maestro o profesor.

Estas conductas preocupan tanto a padres como a maestros y, por ello, se suele solicitar una consulta, por lo que se diagnostica con mayor facilidad.

- El TDAH afecta a un 3-7 % de los niños/ adolescentes

Estudios actuales afirman que el trastorno por déficit de atención con hiperactividad es el trastorno con mayor incidencia en la infancia. Se puede afirmar que al menos un niño/adolescente de cada aula puede presentar TDAH, independientemente del entorno y del lugar del mundo en que se encuentre.

Modelo del Proceso de Información

Se involucran cuatro procesos:

Entrada

Constantemente estamos expuestos a un bombardeo de estímulos. Consciente o inconscientemente elegimos prestar atención a alguna cosa y seleccionamos lo más importante de la información.

Entonces debemos sostener la atención a dicho estímulo mientras hacemos que entre usando procesos perceptuales: visual, auditivo o táctil.

Los niños con TDA sin hiperactividad e impulsividad no pueden poner atención por lo que el estímulo no entra. Los niños con TDA-H combinado con hiperactividad e impulsividad presentan dificultad en la atención sostenida al estímulo relevante, por lo que aunque presten atención es a un estímulo incorrecto.

Memoria a Corto Plazo

Una vez que el estímulo entra, procesamos la información en la memoria a corto plazo. Aquí debemos poner atención para prepararla para la memoria a largo plazo. La repetición y el ensayo se utilizan para recordar la información.

Debemos concentrarnos un tiempo suficiente para organizar, categorizar o asociar la información con un material aprendido previamente. A los niños con TDA-H con o sin impulsividad se les dificulta encontrar el material relevante para organizarlo de una manera significativa.

Memoria a Largo Plazo

Una vez que el material está organizado, categorizado y asociado se guarda en la memoria a largo plazo. Para evocar la información debemos pensar en ella.

En la manera que el material fue guardado se determina la accesibilidad y utilidad. Cuando la nueva información es introducida, debemos recordar primero el material aprendido en la memoria a corto plazo y posteriormente asociar el nuevo material con el ya guardado para expandir la memoria.

Para poder recordar la información la debemos hacer significativa.

Salida

Además de la dificultad de procesar la información, muchos estudiantes pueden tener dificultad en evocarla. Escribir y deletrear se les dificulta por lo que involucra este proceso. A la mayoría de las personas les es natural escribir mientras escuchan al maestro. A los niños con TDA-H se les dificulta ya que pueden prestar

atención a lo que dicen o prestar atención a lo que escriben. Copiar del pizarrón es definitivamente más fácil para ellos.

QUÉ ES LO QUE REALMENTE FUNCIONA PARA EL ALUMNO CON TDA-H?

Los alumnos con TDA-H aprenden por ensayo y error. Aprenderán a trabajar para lo siguiente:

1. Para obtener algo (estimulante, activo o novedad)
2. Para escapar de algo (repetido o aburrido) Los maestros se enfrentan al reto de cómo incorporar mayor actividad y novedad en sus métodos y materiales.

DIEZ VENTAJAS DE SER HIPERACTIVO

Los niños y adolescentes con Trastorno por Déficit de Atención con hiperactividad (TDAH) presentan unos síntomas que dificultan su óptimo funcionamiento en determinadas áreas. Pero su propia condición hiperactiva también puede ser positiva.

Algunos de los beneficios a tener en cuenta que pueden acompañar a la persona con TDAH, que la mayoría no conocemos ni valoramos

Empatía

Las personas con TDAH suelen tener mucha facilidad para relacionarse con personas desconocidas, así como de identificarse con los otros y aceptar puntos de vista diversos. Es cierto que los niños y adolescentes hiperactivos suelen agobiar a sus amigos tratando de acapararlos, pero esto no es sino una muestra de la nobleza de éstos. Simplemente, participando en algún programa de

habilidades sociales diseñado por un experto en TDAH, como un psicopedagogo, cualquier hiperactivo puede aprender a sacar partido de la empatía que posee de forma innata para mejorar sus relaciones sociales.

Ingenio

Se puede afirmar sin ningún riesgo de error, que el ingenio y el TDAH van de la mano. De hecho, existe una lista interminable de pintores, diseñadores, escultores, cineastas, escritores, músicos y cómicos que son hiperactivos. Esto es porque para ser creativo hay que ser capaz de afrontar la realidad de forma “desordenada”, algo que resulta muy fácil para una persona que siempre va “contra el sistema” y que piensa de forma divergente por naturaleza. De esta forma, lo que cuando uno acude a la escuela supone motivo de preocupación para padres y profesores, puede ser aplicado de forma ventajosa a la resolución de problemas en la vida adulta.

Entusiasmo

Cuando una persona con TDAH afronta una tarea que le gusta lo hace siempre con una absoluta pasión y entrega. Esto hace, de las personas hiperactivas líderes natos que son capaces de insuflar su energía a los otros. Es cierto que mantener esta energía es lo que les cuesta y normalmente no les dura lo suficiente para terminar lo que empiezan. Sin embargo, si forman parte de un equipo con capacidades y estilos de trabajo diferentes, los hiperactivos pueden convertirse en el motor del grupo.

Capacidad de resolución de problema

Como se señaló anteriormente, las personas con TDAH poseen habilidades especiales para descifrar enigmas y resolver problemas. Se supone que algunos

inventores importantes, como Thomas Edison, han tenido TDAH. Esto tiene que ver mucho con la forma creativa de afrontar cualquier dilema, pero también, con la pasión, casi obsesiva, con la que las personas hiperactivas abordan cualquier reto que decidan afrontar.

Hiperfoco

El Hiperfoco es un fenómeno que experimentan muchos TDAH que se caracteriza porque la persona es capaz de abstraerse absolutamente en la realización de una tarea o prestar toda su atención de forma selectiva a un detalle en particular. Esta habilidad, hace que cuando la persona hiperactiva se concentra en algo que le apasiona es capaz de realizar cualquier cosa que se proponga de forma perfeccionista y detallista, consiguiendo logros excepcionales.

Sentido del Humor

A casi todos los TDAH les gusta reír, y muchos de ellos tienen la capacidad de hacer reír a los demás también. Si no, que le pregunten a cualquier profesor de Primaria o Secundaria quien es el “gracioso de la clase” y la mayoría de las veces el docente señalará al alumno o alumna hiperactivo. Una vez, más, esta característica puede ser aprovechada por la persona TDAH, como por ejemplo el famoso actor Robin Williams ha hecho.

Espíritu de lucha

Desde pequeños, los niños hiperactivos parece que lo tiene todo en contra. Muchos profesores los suelen etiquetar de maleducados o revolucionarios, los padres no siempre pueden afrontar sus “ocurrencias” de forma positiva y suelen experimentar muchos desengaños por parte de sus iguales o compañeros de juegos. Sin embargo, estos niños se sobreponen con bastante facilidad y no cesan

en su empeño de tratar de “encajar”. Este espíritu de lucha les hace convertirse en adultos que no se dejan amedrentar por los obstáculos y que abordan los desafíos de forma proactiva.

Intuición

El TDAH tiene un sentido de la percepción rápida que les hace reaccionar de forma automática a los cambios repentinos. Esto les hace ser personas muy susceptibles, pero también les proporciona la capacidad de intuir si una persona o situación ha cambiado antes de que otras personas se den cuenta y prepararse para afrontar estos cambios de forma exitosa.

Creatividad

El ingenio del que se habla más arriba, está relacionado con la creatividad y la velocidad con la que una persona hiperactiva tiene ideas. Si se necesita a alguien con ideas, lo mejor es llamar a un hiperactivo inteligente. Quizá el noventa por ciento de las ideas extravagantes que aporte no tengan ninguna utilidad, pero puede que en el diez por ciento restante se encuentren verdaderos tesoros.

Exceso de motricidad

Mientras que para la mayoría de la gente la rutina semanal es agotadora, las personas con TDAH llevan mejor las prisas y las carreras que exige el estilo de vida del siglo XXI. De hecho, lo peor que se le puede pedir a un hiperactivo es que se quede quieto. Es más, la hiperkinesia que muchos hiperactivos experimentan de pequeños suele suavizarse con la práctica reiterada de ejercicio físico, lo cual hace que las personas con TDAH lleven un estilo de vida más saludable y dispongan de unas reservas energéticas mayores que los normotipos.

EI TEKWONDO COMO UNA DE LAS MEJORES ACTIVIDADES PARA EL NIÑO CON TDAH

El tekwondo es un deporte bastante completo que puede ser practicado por niños a partir de los cuatro años de edad. Esta disciplina es un aporte valiosísimo para la conducta de los pequeños, canalizando los impulsos de los más hiperactivos y proporcionando seguridad y confianza a los más tímidos.

Los diversos ejercicios que comprende esta práctica despiertan en el niño el compañerismo, la solidaridad y la autodisciplina. También se fomentan valores como la humildad, el respeto y la lealtad. El niño aprende a dominar su cuerpo y luego su entorno, lo cual sirve para aumentar su autoestima.

En el aspecto físico los beneficios de este deporte, son igualmente generosos. Podemos notar cambios favorables en lo que se refiere a la resistencia y fuerza muscular, aumentar la flexibilidad y lograr una mayor coordinación.

Asimismo, cabe destacar que los niños que lo practican desde temprana edad, contarán con una base física útil en el ejercicio de cualquier otro deporte.

Como contribución del Tae-kwon-do en el proceso formativo de los niños y niñas

- Ejercita la concentración y la disciplina, creando hábitos que ayudarán al niño en sus estudios y tareas.
- Fomenta el respeto y la educación, haciendo que el niño/a sea más comprensivo, tenga mejor control personal y cree actitudes positivas hacia los demás.
- La conquista de la confianza y seguridad en sí mismo hará que el niño/a se sienta seguro y con confianza de sus posibilidades en distintas situaciones de su vida cotidiana.

- Mejora de su forma física, ofreciendo a su cuerpo resistencia, incremento de energía, estímulos, flexibilidad, reflejos y motricidad, que mejorarán su estado físico y favorecerán a su desarrollo.

Estas actividades incluyen el rol de un modelo (el instructor), instrucciones claras e interacción con compañeros, así como requieren de absoluto control mental y físico.

Se ha extendido la práctica de esta arte marciales entre los niños, pues lejos de lo que anteriormente se creía, que predisponía y detonaba la agresividad en los menores, está comprobado que este tipo de disciplinas aumenta la autoestima y la asertividad, al mismo tiempo que disminuye las reacciones violentas en los que las practican.

Esta disciplina deportiva, además de ejercitar físicamente estabiliza emocionalmente, dado que se encuentran fundamentadas en filosofías humanistas de paz y control, cuyo objetivo en común es la búsqueda del equilibrio del hombre como parte de su entorno y en la sociedad.

Se ha demostrado que la práctica de tekwondo ha generado beneficios especialmente en niños hiperactivos, con problemas de psicomotricidad o en niños y adolescentes procedentes de familias disfuncionales, que presentan problemas de conducta tanto leves como severos.

Asimismo, el Tekwondo se adaptan a cualquier temperamento y personalidad, no siendo una actividad exclusivamente para niños y adolescentes extrovertidos, como el caso del hockey o baloncesto, deportes de contacto en los que son deseables determinados temperamentos por la naturaleza de las competiciones.

Para practicar tekwondo se recomienda escoger un estilo que use elementos tradicionales, técnicas no violentas y un contacto físico controlado. Es decir el Tekwondo de Arte Marcial, ya que el de competencia no hace mucho énfasis en el Tekwondo como forma de vida.

Es sabido que los jóvenes son agresivos por falta de autoestima, luego entonces, una persona con buena autoestima no tiene necesidad de ser agresiva. En este sentido la práctica sistemática de las artes marciales, contribuye decisivamente a aumentar la autoestima en niños y jóvenes, y en consecuencia, a desarrollar la asertividad y disminuir la agresividad. Por otra parte adquieren una mayor capacidad para defenderse, lo que se traduce en un comportamiento relajado y decidido.

En cualquier caso, la práctica de Tekwondo puede no gustar a todos los niños, y por consiguiente, sería un grave error forzar a un niño a practicarlas sin su interés o aprobación, pues uno de los puntos más importantes que se deben observar para la elección de cualquier actividad deportiva, es disfrutar del desarrollo de la misma.

Considerado ya como deporte olímpico, el tekwondo se ha convertido para quienes lo practican en serio, en una forma de vida, un instrumento para alcanzar el equilibrio físico y mental, dando como resultado personas felices, seguras y triunfadoras.

El tekwondo conjuga elementos que llevan a la realización del ser humano en todos los sentidos. Los principios en que éste arte marcial se basa, lo hacen una disciplina fascinante y muy benéfica que está al alcance de todos, sin importar su edad o sexo.

Mejorando su calidad de vida, día a día adultos, jóvenes y niños lo practican dando como resultado personas con excelente condición física, seguras de sí mismas, autodisciplinadas y con elevada autoestima.

Existen cientos de casos de niños que al practicar este deporte, han mostrado cambios positivos en su conducta, tanto en la casa como en la escuela y en el medio en que habitualmente se desarrollan.

Esto se debe a que el tekwondo temple el carácter de los niños; para aquellos que son muy agresivos se vuelven más tranquilos y consientes, mientras que para los niños introvertidos y muy tímidos les proporciona mayor confianza, iniciativa y los motiva a aprender a valorarse por sí solos.

Dentro de los beneficios psicológicos y sociales que se pueden obtener del tekwondo:

- Su mente desarrollará las bases de la concentración.
- Los niños se vuelven más disciplinados.

La seguridad en sí mismos que se obtiene con el tekwondo, es porque los niños se dan cuenta que son capaces de dominar su cuerpo en el entorno, logrando también que su autoestima se eleve.

A través de distintas tareas y variadas ejercitaciones, se inculca y fomenta en el niño el compañerismo y el trabajo en equipo, así como la importancia de cada individuo dentro del grupo.

Con la práctica del tekwondo se fomentan valores como la honradez, lealtad, respeto, humildad, amor al prójimo.

El niño obtiene enseñanzas culturales que les permitirán el conocimiento de costumbres, tradiciones y formas de pensar de otra raza, lo que los hace más tolerantes y solidarios.

Los padres deben fomentar el deporte en casa, tomen conciencia de que si los niños no lo practican desde ahora, probablemente tampoco lo harán durante su vida adulta.

El Tekwondo puede ser practicado incluso los padres pueden inscribirse a las prácticas, ofreciéndoles a sus hijos modelos con los cuales se identifiquen y evitando así que su héroes sean personajes ficticios.

Es muy importante que los padres, una vez que el niño comience a practicar este u otro deporte, le resalten la importancia de la disciplina, responsabilidad y honestidad con sus tareas habituales, pero sobre todo el que sea feliz con lo que haga y todo lo que le rodea, así pondrá todo su entusiasmo.

Recuerden padres que la formación básica del tekwondo, es preferentemente para defenderse, no para atacar. Es un canalizador en el manejo de la agresividad para no ejercer la violencia.

La gente busca el tekwondo por diversos motivos, por ejemplo la defensa personal, por disciplina, salud, como deporte, etcétera, pero otra de las razones por la que los papás llevan a sus hijos a practicar esta arte marcial es porque, recomendados por pediatras y psicólogos, quieren disminuir la hiperactividad de los niños.

Muchas personas han llegado al club en el que practico desesperados porque sus hijos tienen demasiada energía. Al ingresar a nuestras clases esa misma energía la empezamos a canalizar en este deporte, y en lugar de solo andar corre y corre,

brinque y brinque por todos lados el alumno empieza a aprender técnicas de defensa personal.

En el caso puntual de mi hijo Andres Felipe, él fue objeto de un estudio por un neuropediatra y le fue determinado el Deficit de Atención con Hiperactividad a través de un estudio y análisis realizado por medio de unas encuestas a los profesores del colegio, dando como resultado un periodo de evaluación para ver si requería ser medicado.

Al escuchar los beneficios del Tekwondo, lo inscribí para que tomara las clases de esta arte marcial y esto le ha servido para aprender a controlar su energía y poder tener disciplina en las cosas que hace, este no es un proceso que se logra de la noche a la mañana por lo cual ha avanzado significativamente, pero aún le falta por desarrollar algunas habilidades más.

El lleva practicando año y medio y el cambio que ha tenido en su comportamiento ha sido satisfactorio, sin embargo esto fue un logro importante ya que sin necesidad de recibir las terapias ocupacionales que recibía y solo con la práctica del Tekwondo haya mejorado mucho sus habilidades. A tal punto que no hubo necesidad de medicarlo para controlar la hiperactividad y logrando una mayor concentración en las clases del colegio.

Por ultimo quiero destacar que los niños con esta situación tienen un excelente potencial para practicar el Tekwondo por las siguientes razones:

Son empáticos y esto les permite integrarse para realizar las actividades en grupo de una mejor forma, aunque en ocasiones por la misma empatía les cuesta trabajo concentrarse por estar pensando en la interacción con los otros niños.

Tienen un ingenio para solucionar los problemas que se les presenta y esto lo vemos cuando el niño no se sabe correctamente una figura en grupo, pero tiene idea de los movimientos, inmediatamente copia lo que realiza el compañero mostrando que si es capaz de finalizar y lograr lo que se le solicita

Cuando les gustan las cosas ellos ponen todo el entusiasmo para realizar las actividades y esta es una de las cualidades que les ayuda mucho en la práctica del Tekwondo, porque cada actividad nueva que ellos tengan le colocan mucho ánimo y se nota en como lo hacen, sin embargo ellos se pueden sentir frustrados al realizar las actividades repetitivamente. En la metodología utilizada por el profesor Víctor, a este tipo de niños les encanta enseñar a otros.

Ellos desarrollan una habilidad de poder captar diferentes escenarios llamado hiperfoco, pero esto les permite concentrarse aún más en las actividades o figuras que se les pide si estas son de su agrado, esto puede ser un punto a favor ya que siendo de su agrado ellos pueden perfeccionar hasta el mínimo detalle y corrigiendo las posiciones que se desarrollan en el tekwondo

Ellos tienen un espíritu de lucha les hace convertirse en adultos que no se dejan sobrellevar por los obstáculos, ya que si hay algo que les interesa son muy persistentes hasta conseguir lo que quieren y esto es algo muy bueno cuando uno tiene que realizar actividades repetitivas para el perfeccionamiento

La intuición que traen estos chicos hoy día permite que se aprendan los caminos de las figuras y movimientos mucho más rápido que algunos otros niños. Esto es una ventaja en el aprendizaje de ellos

Al tener exceso de motricidad son propicios para la práctica de este deporte, ya que se requiere de mucha actividad física y ellos la tienen toda.

EXPERIENCIA PERSONAL

Mi primera experiencia en el Tekwondo comenzó por ver una clase de mi hijo y como él se divertía al interactuar con los otros niños, aunque me sentía un poco impotente al ver que él no se quedaba quieto ante las instrucciones que le daban los cinturones negros.

Es así como luego de tres meses de clases en las cuales Andres Felipe aprendió las posiciones básicas y la figura la cruz presento su primer examen y se ganó su primer cinturón el amarillo.



Para mí era agradable ver como mi hijo se divertía, pero sentía que podía sacarle mayor provecho al tiempo en que yo lo esperaba, por eso una vez él paso a cinturón amarillo hable con el profesor Víctor para ver si yo podía comenzar a practicar en la clase de niños. A lo cual me indico que sí y comencé a asistir a la clase.

Recuerdo ese primer sábado, ya que Andres Felipe estaba muy entusiasmado por que su papa iba a practicar lo mismo con él, muy contento me animaba a realizar las actividades y él se notaba muy contento que yo estuviera allí, este primer día como nos sucede a todos los nuevos estaba muy asustado cuando me pasaron al frente solo a realizar los movimientos que me habían explicado, sin embargo mirando al piso lo pude hacer, menciono esto porque todos me decían mire al frente.

Si bien era el primer día, llegue muy agotado a la casa y al otro día estaba que no podía levantarme, estaba adolorido en todo el cuerpo ya que llevaba mucho tiempo sin realizar actividad física.

Lo importante es que mi hijo lo estaba disfrutando mucho más y esa fue la motivación para poder levantarme y asistir a la segunda clase el día domingo. Nuevamente esta fue una clase enriquecedora, ya que al ser uno adulto en medio de muchos niños y poder interactuar con ellos; ver como aprendes cosas nuevas enseñadas por un niño y recordar como eras cuando uno tenía su edad y se veían las cosas de otra forma.

Es así como mi hijo muy entusiasmado se convirtió en mi profesor, entre semana llegaba del trabajo y él del colegio y me enseñaba las figuras para el examen, el me corregía las posiciones y el avance de lo que él hacia conmigo se veía cada fin de semana que teníamos clase.

Por fin llego ese tan anhelado día, el primer examen para mí y el examen para cinturón verde de Andres Felipe. Ese domingo del examen en junio de 2012 yo estaba muy nervioso, me sudaban las manos y adicionalmente todos pasaban en parejas y a mí me toco pasar solo a presentar el examen. Gracias a dios todo salió bien en las figuras, cuando iba a realizar el rompimiento y vi la tabla me asusté mucho porque era una tabla muy gruesa, sin embargo la pude romper y ver la cara

de satisfacción de mi pequeño profesor Andres. Fue así como conseguí mi cinturón amarillo con franja verde. No puedo dejar de lado que mi hijo también consiguió su cinturón verde y realizó su primer rompimiento con patada.



Continuamos entrenando con mi hijo Andres Felipe y el muy entusiasmado continuaba esperando que el profesor le indicara que me enseñarán las figuras. Yo tenía una ventaja y era que mi hijo iba un cinturón adelante del mío y el me enseñaba las figuras antes que a los demás por lo cual era mucho más fácil aprendérmelas y de presentarlas, ya que él me corregía algunas posiciones.

De igual forma ya estaba empezando a mejorar el estado físico. Como me gustaba interactuar con los niños trataba de estar presente todos los sábados y domingos para poder explicarles los movimientos y posiciones, allí me di cuenta que podía ayudar a varios padres que contaban con la misma dificultad que yo tenía con Andres.

Después de todo el entrenamiento llego el día del examen para cinturón verde en el mes de septiembre, igual al examen anterior tenía muchos nervios porque era el primer combate y el primer rompimiento con patada, sin embargo este miedo fue superado y pude obtener mi cinturón verde y adicionalmente me fue entregada una mención de honor por la colaboración en la clase de niños, mi hijo Andres también pudo lograr su cinturón azul.

Luego de este examen me propuse entrar a las dos clases a la de adultos y niños, desde allí comencé a colaborar en la clase de niños al profesor y en la de adultos para mejorar mi nivel de elasticidad y físico, ya que no era el mismo entrenamiento para niños que para los adultos. Mi hijo me esperaba durante la clase de adultos jugando con otros niños.

Esto fue como comenzar de nuevo en cuanto al estado físico, al entrar a las dos clases terminé cansado los primeros fines de semana pero después ya me acople a las clases, fue notorio el cambio de mi estado físico con estas clases el cual me ayudo para mi salud y mi hijo disfrutaba este tiempo porque se podía quedar a jugar con otros niños.

Para el examen para cinturón azul Andres Felipe hacia sus labores de profesor entre semana pero en la clase de adultos tuve la gran oportunidad que casi todos los cinturones negros me explicaran, corrigieran y perfeccionaran las diferentes figuras que ya conocía. Me di cuenta que todos los cinturones negros tienen fortalezas diferentes. Algunos tienen más fuerza, otros más ajuste, otros más flexibilidad y muchas otras características que uno puede adquirir al practicar este deporte.



En diciembre de 2012 llego el siguiente examen en este me encontraba menos nervioso que en los anteriores pero no me fue tan bien como en los anteriores, ya que me equivoque en una de las figuras y tuve que volver a empezar y adicionalmente no rompí la tabla. Sin embargo aun con esto pude pasar a cinturón azul y mi pequeño profesor a purpura.

Siempre he sido muy disciplinado y cuando comienzo a hacer algo me gusta terminarlo y lograr lo más que pueda, sin embargo esto empezó a afectarse por causas personales y para poder asistir a todas las clases debía hacer un esfuerzo adicional.

Continuamos con el entrenamiento para el siguiente cinturón sin embargo mi hijo estaba muy disperso y no seguía las instrucciones que le daban lo que causo que no pudiera presentar su examen para cinturón rojo y para mí no fue una muy buena noticia aunque la aceptaba porque yo mismo había evidenciado el motivo por el cual no podía presentar el examen, para mí era claro que no es solo aprenderse las figuras sino era la evaluación de todo un proceso en clase.

Para esta época yo llegaba y realizaba los calentamientos de la clase de niños, algo que satisfacía aún más mis expectativas ya que me podía expresar ante un público sin que me temblara la voz y viendo que los muchachos seguían las instrucciones.

Finalmente en el mes de marzo llego el examen para mi cinturón purpura y nuevamente me equivoque en una de las figuras, es donde uno nota que no es fácil estar allí en frente de tantas personas y que el expresar y responder la pregunta personal que le realizan en frente de tantas personas ayuda a fortalecer tu seguridad para hablar en público. Sin embargo no estaba todo completo para mí porque mi hijo no pudo presentar el examen.

Luego de este examen ya alcance a mi hijo y él ya se sabía las figuras en esta ocasión nos tocó practicar a juntos para que alcanzáramos a presentar el examen los dos por lo cual llegábamos entre una y media hora antes para poder ensayar los dos y tratar de corregir algunas cosas que necesitaba para poder presentar el examen.



Llego en junio de 2013 el examen y los dos pudimos presentar el examen para cinturón rojo, muy contentos los dos logramos obtenerlo.

Después de este examen me dieron la excelente noticia que presentaría mi examen para cinturón negro en diciembre, lo cual me puso muy contento ya que para mí este es el inicio de un nuevo camino.

Practicar este deporte con mi hijo es muy satisfactorio, sin embargo después de este examen de cinturón rojo ha requerido más esfuerzo de parte de los dos (mi

hijo y yo), primero para poder aprender lo que requería para el examen de cinturón negro y adicionalmente para que Andres corrigiera algunas posturas y se concentrara más en la figura.

Para mí fue un poco más difícil, ya que antes tenía quien me explicara las figuras en la casa, ahora tenía que aprenderlas de acuerdo a los videos existentes en Internet y perfeccionarlas con la orientación de cada uno de los cinturones negros que me ayudaban los fines de semana.

Es así como hoy día podría decir que ya casi me encuentro preparado para el examen, pero casi siempre salen a flote los nervios en los ensayos de clases y algo que corregir.

Para mí como adulto ha sido importante practicar este deporte, ya que como padre he logrado que me hijo mejore la disciplina y adquiera un poco más de concentración y manejo de la ansiedad, he adquirido un mejor estado físico y flexibilidad, he logrado también poder expresarme mejor en público y manejar las emociones para poder trasmitir lo que quiero, he logrado, tomar sabias decisiones en momentos difíciles, he aprendido a controlar mi mente para realizar cosas en las que uno cree que no puede hacer, me he ganado el respeto y cariño de muchos de los niños a los que he podido enseñarles, he logrado aportar un poco a aquellos padres que como yo se sienten impotentes al no poder controlar sus hijos.

A los adultos les recomendaría la práctica de este deporte tan emocionante para que logren mejorar su estado físico, para adquirir más seguridad en algunas decisiones, si tienen hijos y ellos practican el Tekwondo es importante mostrarles que uno los acompaña en estas actividades donde uno se convierte en héroe, porque así lo ven los hijos cuando uno realiza estas actividades con ellos.

Ahora bien cuando obtenga el cinturón negro espero poder continuar con la misma asistencia que tengo a clase y poder aprender muchas cosas más, porque sé que hasta ahora empiezo un nuevo camino. En el cual podré transmitir este enriquecedor arte marcial y forma de vida a otras personas más.

Para mí el enseñar este deporte como lo hace el profesor Víctor ayuda a que Colombia sea un mejor país y que los jóvenes no se desvíen del buen camino, adquiriendo sanos comportamientos como la disciplina, responsabilidad, honestidad, nobleza e integración. Y esto es un poco de lo que quiero dejar como huella en los niños y jóvenes del país.

No se por cuánto tiempo vaya a practicar este deporte, sería malo decir que lo practicare toda mi vida, porque la vida da muchas vueltas, lo que sí puedo decir es que lo practicare hasta el momento en que mi Dios me lo permita.

Muchas gracias al profesor Víctor y a todos y cada uno de los cinturones negros por realizar esta labor tan importante de construir una mejor Colombia.



EVALUACIÓN DE LOS JURADOS

Jurado No.1 Nombre _____

Observaciones

Nota _____

Jurado No.2 Nombre _____

Observaciones

Nota _____

Jurado No.3 Nombre _____

Observaciones

Nota _____

BIBLIOGRAFÍA

<http://www.actualpsico.com/diez-ventajas-de-ser-hiperactivo/>

http://www.wtf.org/wtf_spanish/site/about_tekwondo/tekwondo.html

http://www.yoliztli.edu.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=6%3Abeneficios-de-las-artes-marciales-en-ninos-agresivos-e-hiperactivos-

[eneficios-de-las-artes-marciales-en-ninos-agresivos-e-hiperactivos-](http://www.yoliztli.edu.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=6%3Abeneficios-de-las-artes-marciales-en-ninos-agresivos-e-hiperactivos-)

[&catid=3%3Anoticias&Itemid=30](http://www.yoliztli.edu.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=6%3Abeneficios-de-las-artes-marciales-en-ninos-agresivos-e-hiperactivos-)

<http://www.guiainfantil.com/servicios/tekwondo/beneficios.htm>

<http://naxxytta.wordpress.com/%c2%bfa-cuantos-ninos-afecta-el-trastorno/>

<http://www.uca.edu.sv/virtual/comunica/archivo/may182007/notas/nota35.htm>

<http://guiafitness.com/tekwondo-para-ninos.html>

http://www.peques.com.mx/el_tekwondo_y_sus_beneficios.htm

<http://www.pedagogia.es/tekwondo/>