

CONSTRUYENDO ENTORNOS NO-VIOLENTOS DESDE LAS ARTES MARCIALES Y LA  
EDUCACIÓN FÍSICA



Construyendo entornos No-violentos desde las Artes Marciales y la Educación Física

Aracely Birgüez Nova

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede Bogotá, D. C. – Sede Principal

Programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte

Agosto de 2020

# CONSTRUYENDO ENTORNOS NO-VIOLENTOS DESDE LAS ARTES MARCIALES Y LA EDUCACIÓN FÍSICA

Construyendo entornos No-violentos desde las Artes Marciales y la Educación Física

Aracely Birgüez Nova

Sistematización presentada como requisito para optar al título de Licenciado en Educación Física

Asesora

Angélica María Quiñones Quiñones

Licenciada en Educación Física. Especialista en Política Pública. Magister en Estudios Sociales

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede Bogotá, D. C. – Sede Principal

Programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte

Agosto de 2020

### **Dedicatoria**

Este trabajo está dedicado a mi Amado Creador, Dios, quien me da la fortaleza para alcanzar cada meta propuesta, por permitirme culminar este proceso de crecimiento personal y profesional, para llegar a este momento tan importante de mi formación profesional.

Dedico este trabajo a mi mamá, porque fue, es y será el pilar más importante de mi vida, quien siempre me ha demostrado su amor y apoyo incondicional, esa mujer hermosa que me ha inspirado a salir adelante, gracias.

A mi maestro y compañero de vida, el Sokê Kuroyama, quien, con su sabiduría a través del entrenamiento, ha forjado en mí, disciplina y amor por el Arte Marcial, su amor y apoyo incondicional me permiten avanzar continuamente.

A mi hermana Beya y mi gran amiga Vivi, gracias, gracias por estar a mi lado, siempre dispuestas a escucharme, ayudarme y apoyarme, gracias por las palabras de aliento para seguir adelante.

### **Agradecimientos**

Agradezco infinitamente a Dios, quien me ha dado la fortaleza y sabiduría para llevar a cabo este proceso.

Agradezco a la Universidad Minuto de Dios y a sus docentes, por haber compartido su conocimiento y proporcionarme las herramientas necesarias a lo largo de mi carrera profesional.

De manera especial, agradezco a la Licenciada Angelica María Quiñones, por sus asesorías, dedicación, aporte de conocimiento y experiencia en mi trabajo de sistematización.

Un agradecimiento muy especial, a la Fundación Desarrollo ConSentido en cabeza de su Directora la Doctora Jenny Marcela Arango, por haberme proporcionado los espacios y el tiempo para realizar mi propuesta y trabajo de sistematización.

A cada uno de los niños, niñas y adolescentes, participantes de las clases de Kempo Karate, por su cariño, disposición y alegría durante los entrenamientos, con ellos logramos construir entornos de sana convivencia desde las Artes Marciales y la Educación Física.

## Contenido

	Pág.
Lista de fotos.....	7
Lista de figuras.....	8
Lista de anexos.....	9
Resumen.....	10
Abstract.....	11
Introducción .....	12
<b>CAPÍTULO I</b> .....	14
1. Planteamiento .....	14
1.1 Justificación .....	14
1.2 Objetivos.....	17
1.2.1 Objetivo general.....	17
1.2.2 Objetivos específicos .....	17
<b>CAPÍTULO II</b> .....	18
2. Antecedentes.....	18
2.1 Las artes marciales y el cambio de comportamiento .....	21
2.2 Beneficios de la práctica del Karate en el adolescente .....	22
2.3 El cambio de comportamiento a través de las artes marciales.....	23
2.4 Dimensiones en el proceso de desarrollo.....	26
<b>CAPÍTULO III</b> .....	28
3. Marco conceptual.....	28
3.1 No-violencia y las artes marciales .....	28
3.2 Arte marcial, desarrollo integral y social.....	32
3.3 Educación y formación ciudadana frente a la No-violencia .....	34
3.4 Desarrollo y práctica de las artes marciales.....	35
3.5 Aspectos del Kempo Karate.....	38
<b>CAPÍTULO IV</b> .....	40
4. Experiencia metodológica o plan de sistematización .....	40
4.1 Observación participante .....	40

## Construyendo entornos No-violentos desde las Artes Marciales y la Educación Física

4.2 Mediciones e instrumentos .....	41
4.3 Arte marcial y su vínculo en la Sociedad.....	43
<b>CAPÍTULO V</b> .....	47
5. Documentación de la experiencia aportes teóricos.....	47
5.1 Las actividades de clase en un contexto real .....	48
5.2 Reflexión.....	49
5.2.1 Construcción de paz.....	50
5.2.2 Trabajo en equipo .....	52
<b>CAPÍTULO VI</b> .....	54
6. Conclusiones y recomendaciones .....	54
Referencias.....	57
Anexos .....	62

**Lista de fotos**

	Pág.
Foto 1. Grupo de entrenamiento .....	19
Foto 2. Grupo de niños 4 a 7 años Concentración y dominio corporal - Nipon Kata.....	46
Foto 3. Desarrollo Kumite - Geri.....	50
Foto 4. Grupo Adolescentes - Dachi.....	56

**Lista de figuras**

	Pág.
Figura 1. Colombia Kuro .....	39

**Lista de anexos**

	Pág.
Anexo A. Entrevista a la directora general de la Fundación Desarrollo ConSentido.....	62
Anexo B. Solicitud y autorización para el registro fotográfico .....	63
Anexo C. Registro fotográfico.....	65

## Resumen

La No-violencia hace parte fundamental de la construcción de la paz, es importante inculcarla en la población infantil y adolescente, para que sean gestores del proceso de cambio para las generaciones futuras, de igual forma sean los influenciadores de pacificación, mediante el trabajo colaborativo con las generaciones actuales, en los entornos comunitarios que constituyen la población protagonista del conflicto.

A partir de esta experiencia pedagógica de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte, apalancada con la práctica de las artes marciales Kempo Karate, se desarrollaron estrategias pedagógicas que impactaron positivamente en la población escolar intervenida, contribuyendo a la transformación de los entornos sociales, donde convive este segmento poblacional.

Esta sistematización logra fomentar la práctica deportiva, desde los principios fundamentales del respeto por sí mismo y por los demás, el cuidado del entorno y la protección del medio ambiente, logrando así, desarrollar este trabajo de grado “Construyendo entornos No-violentos desde las Artes Marciales y la Educación Física”.

Esta experiencia brinda a los docentes en Educación Física, Recreación y Deporte, herramientas que contribuyen a la articulación de las teorías de aprendizaje con la praxis docente, reconociendo el deporte como actor fundamental en la transformación de los entornos comunitarios. Propendiendo por concienciar al docente, acerca de la importancia de esta licenciatura en el desarrollo físico y psicosocial de la población, siendo esto un factor clave para eliminar el imaginario colectivo que ubica a la Educación Física como una cátedra de relleno, o un espacio de solo juego dentro de la educación popular.

*Palabras clave:* Kempo Karate – No-violencia – Arte Marcial - Educación Física, Recreación y Deporte – Educación Popular.

### **Abstract**

Non-violence is a fundamental piece of the construction of peace, it is important to inculcate it in the child and adolescent population, so that they are managers of the process of change for future generations, in the same way that they are the influencers of pacification, through collaborative work with the current generations, in the community environments that constitute the main people of the conflict.

From this pedagogical experience of the Bachelor's Degree in Physical Education, Recreation and Sport, leveraged with the practice of Kempo Karate martial arts, the pedagogical strategies were developed which positively impacted in the intervened school population, contributing to the transformation of the social environments, where coexists this population segment.

This systematization achieves to promote the sports practice, from the fundamental principles of respect for himself and others, the care of the environment and the protection of the environment, getting to, develop this degree project entitled "Constructing Non violent environments from Martial Arts and Physical Education".

This experience provides to teachers in Physical Education, Recreation and Sport, tools that contribute to the articulation of learning theories with teaching practice, recognizing the sports as a fundamental actor in the transformation of community environments, striving to raising awareness of the importance of this bachelor's degree in the physical and psychosocial development of the population, being a key factor to eliminate the collective imaginary that places to the Physical Education as a fast and easy subject or a space of play within popular education.

*Keywords:* Kempo Karate – Non-violence – Martial Art - Physical Education Recreation and Sport – Popular Education.

## **Introducción**

Esta experiencia se configura a partir del desarrollo de la práctica pedagógica en la Fundación Desarrollo ConSentido, buscando la transformación de escenarios con diferentes problemáticas sociales, apostándole a la No-violencia, entre niños, niñas y adolescentes en condición de vulnerabilidad, al mismo tiempo que se fortalecieron las capacidades físicas y las relaciones interpersonales, desde el Arte Marcial y la Educación Física, Recreación y Deporte.

En el desarrollo de la experiencia, se analizaron actitudes, carencias y comportamientos de la población intervenida, desde ahí se determinaron las características del entorno, proponiendo y articulando herramientas pedagógicas, que se ajustaron a las necesidades de la población, las cuales permiten una transformación social mediante experiencias significativas.

La población con la cual se desarrolló esta experiencia, se encuentra ubicada en la ciudad de Bogotá, localidad de Engativá, barrio Garcés Navas; Engativá tiene una población total de 3.588 habitantes y cuenta con 49 barrios, algunos con población vulnerable, esta localidad no está compuesta por suelo rural, cuenta con diferentes parques a su alrededor, los cuales son accesibles a la comunidad y a los niños, niñas y adolescentes.

La población objeto de estudio, está conformada por niños, niñas y adolescentes, con edades comprendidas entre los 4 y los 16 años, con diferentes características, algunos desplazados por la violencia, oriundos de diferentes territorios nacionales e internacionales, estos

niños se encuentran expuestos a diferentes problemáticas como el maltrato infantil, carencias afectivas, bullying, TDAH, autismo y tráfico de estupefacientes en los parques aledaños<sup>1</sup>.

Una de las características a resaltar dentro de la comunidad que hace parte de la Fundación, es el respeto por el espacio deportivo y el apoyo en cada una de las actividades realizadas con los niños, niñas y adolescentes, reconociendo este espacio como un espacio de transformación social y a sus hijos como entes generadores de cambio.

---

<sup>1</sup> Información obtenida a partir de la caracterización de la “Fundación Desarrollo ConSentido”.

## CAPÍTULO I

### 1. Planteamiento

*“El arte más importante del maestro es provocar la alegría en la acción creadora y el conocimiento”*  
Albert Einstein

#### 1.1 Justificación

Este proceso de sistematización nace y se desarrolla a partir de la observación participativa, dentro de la práctica pedagógica en la Fundación Desarrollo ConSentido, teniendo como punto de referencia las necesidades de los niños, niñas y adolescentes, quienes fueron actores principales de las diferentes actividades, en las clases de arte marcial Kempo Karate y de Educación Física, Recreación y Deporte.

Este proceso se dio durante un año, donde se recogieron experiencias vividas, las cuales se dieron por medio de diferentes actividades deportivas, experiencias que permitieron fortalecer habilidades y destrezas, así mismo reforzar valores como el respeto, la tolerancia y la importancia del trabajo en equipo, ( Cieza 2006) lo cual generó en cada uno de los niños la posibilidad de crecer física, intelectual y emocionalmente en un ambiente de No-violencia. Teniendo en cuenta las problemáticas halladas en este contexto, y entendiendo que la No-violencia se puede percibir desde diferentes visiones, ya que ésta se desenvuelve en todos los espacios y percepciones del ser humano.

En este proceso se fueron buscando herramientas, que por medio del Kempo Karate generaran confianza y autocontrol al individuo, propendiendo por aportar al cambio del contexto

social del estudiante, a su vez se desarrollaron diversas actividades, potenciando habilidades, logrando así superar las dificultades que se presentaron en la práctica deportiva.

Esta experiencia tuvo un impacto social bastante significativo, teniendo en cuenta que, por medio del deporte, se desarrollaron intervenciones didácticas y lúdicas, la práctica regular del arte marcial Kempo Karate y la Educación Física, Recreación y Deporte, fortaleció en los niños, niñas y adolescentes, habilidades básicas y perceptivo-motrices, por medio de estímulos visuales, auditivos y táctiles, desarrollando la flexibilidad y fortalecimiento muscular mediante ejercicios básicos individuales y por equipos, fomentando el trabajo colaborativo, generando acciones que contribuyeron a la No-violencia, lo cual produjo un gran impacto social, donde se generó conocimiento y cambios en los entornos a nivel social

Dicha experiencia generó la realización de una interpretación crítica, con el fin de mejorar el ejercicio profesional, desde el área de Educación Física se observaron fortalezas y debilidades, como el interés por aprender movimientos propios del deporte, la falta de trabajo motriz y el control de actitudes violentas. Así mismo el deporte permitió realizar y fortalecer una construcción colectiva de reglas de juego, lo cual generó en los niños el convivir sanamente y lograr liderar respetuosamente las actividades, así como fortalecer su desarrollo como persona, buscando un crecimiento espiritual, social y humano.

De igual modo, en la realización de la actividad deportiva del Kempo Karate, se enfatizó en los estudiantes la disciplina, el respeto y seguimiento de normas, en búsqueda de la No-violencia, dentro de las clases se desarrollaron dinámicas que manifestaron las habilidades de los niños, niñas y adolescentes, proponiendo juegos de cooperación, que no manejaran gran nivel de dificultad, dando la oportunidad a los participantes de tomar sus propias decisiones, lo cual

permitió mejorar la comunicación, el juego limpio y el buen trato con sus pares, construyendo desde el arte marcial Kempo Karate, una visión colectiva de la experiencia y un conocimiento entre los protagonistas, lo cual es una forma valiosa de democratizar el conocimiento entre los actores involucrados.

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede acotar que dentro del proceso de sistematización de la práctica existe una producción de conocimientos, que empodera a los individuos con la mejora y el cambio social y cultural, desde el punto de vista educativo se trata de un proceso que exige la generación de saberes, que permitan el análisis crítico de la realidad social, la acción colectiva y el desarrollo de valores sociales y democráticos.

## **1.2 Objetivos**

### **1.2.1 Objetivo general.**

Reconocer la influencia de las artes marciales, específicamente del Kempo Karate en la construcción de las relaciones interpersonales en niños, niñas y adolescentes como apuesta a la No-violencia.

### **1.2.2 Objetivos específicos.**

- Implementar la práctica deportiva como actor fundamental en la transformación de los entornos comunitarios, contribuyendo a la práctica de valores fundamentales para el crecimiento personal y social.
- Recopilar las experiencias vividas durante la práctica, en la construcción colectiva de reglas de juego y sana convivencia
- Reconocer la importancia del respeto, como medio de resolución de conflictos y la canalización de la conducta violenta, mediante la práctica del Kempo Karate.

## CAPÍTULO II

### 2. Antecedentes

Con el objetivo de reconocer la influencia de las artes marciales en la construcción de las relaciones interpersonales como apuesta a la No-violencia en niños, niñas y adolescentes de la Fundación Desarrollo ConSentido, se desarrolló una práctica de acompañamiento construyendo procesos formativos, mediante los principios y técnicas del Kempo Karate, lo cual se toma como antecedente, en cuanto a que no se tiene referencia de investigaciones o trabajos realizados anteriormente en la Fundación, que pudieran dar una luz para la realización de esta sistematización.

Desde el inicio de la práctica en el año 2019, una de las responsabilidades delegada por la Dirección de la Fundación Desarrollo ConSentido, a los Educadores en Formación de la Universidad Minuto de Dios, fue apoyar una de sus causas, que consiste en mejorar la calidad de vida de los niños, niñas y adolescentes. Durante este periodo y por medio del arte marcial, se propendió por inculcar la No-violencia, permitiendo un crecimiento personal a los estudiantes de la Fundación, desarrollando en ellos una actitud física y emocional, que les permitiera una transformación social, diseñando estrategias pedagógicas a través del Kempo Karate, lo cual permitió bajar los índices de violencia en los niños de la Fundación.

La práctica del arte marcial Kempo Karate generó a los estudiantes confianza, autocontrol, autonomía, concentración y tolerancia, suprimiendo en el contexto social de la Fundación los imaginarios existentes que se tienen comúnmente del arte marcial, como disciplina generadora de violencia.



*Foto 1.* Grupo de entrenamiento. Fuente: La autora, 2019.

En línea con lo afirmado por Orozco (2015): “Las artes marciales no promueven la agresión (Woodward, 2009), de hecho, han sido utilizadas como una modalidad de tratamiento para personas que portan conductas violentas (Twemlow & Sacco, 1998; Vertonghen & Theeboom, 2010)” (p. 144).

En trabajos e investigaciones realizadas anteriormente en la Universidad Tecnológica Equinoccial de la ciudad de Quito (Freire, 2014) se observa como las artes marciales contribuyen decisivamente al aumento de la autoestima y a bajar los niveles de violencia en niños, niñas y adolescentes.

Se encontraron documentos, libros e investigaciones (trabajos de grado y tesis). en las cuales se han desarrollado estudios que abordan aspectos del arte marcial en diferentes contextos, vinculando esta disciplina a la formación en valores. A continuación, se mencionan aquellas investigaciones que constituyen un aporte para este trabajo, ya que vinculan aspectos que se abordan en el proceso de sistematización dentro de la práctica pedagógica.

La Universidad Tecnológica Equinoccial, dentro del sistema de Educación a Distancia en la carrera de Licenciatura en Ciencias de la Educación, realizó un estudio, el cual nos habla del manejo adecuado de la violencia estudiantil a través de las artes marciales, para un cambio de comportamiento, en cabeza del doctor Roberto Romero y su autor Hugo Freire Chávez (2014).

El objetivo principal de esta tesis fue conocer cómo se manejan los problemas de comportamiento estudiantil, a nivel de las autoridades del plantel y proponer las soluciones para lograr el cambio de actitud en el alumnado, que le permitirá “desenvolverse adecuadamente en todos los campos de su vida, experimentar sentimientos de autoconfianza, disciplina y cambio de comportamiento” (Freire, 2014, p. xii).

El comportamiento violento en los adolescentes (alumnos) puede incluir una amplia gama de comportamientos explosivos, arrebatos de ira, agresión física, peleas, amenaza e intentos de herir a otros (inclusive pensamientos homicidas), uso de armas de fuego, crueldad hacia los animales, encender fuego, destrucción intencional de propiedades y vandalismo (Freire, 2014, p. 8).

El adolescente que practica un arte marcial con buena filosofía, desarrolla un sentimiento de seguridad, producto de sus habilidades defensivas adquiridas tras largas horas de práctica, lo que llevará a que en una eventual agresión verbal no responda con una innecesaria actitud de violencia física, sino que controle sus impulsos y tenga un comportamiento tolerante, adecuado para no alterar el orden.

Se debe tener en claro que los cambios siempre van a implicar oportunidades y riesgos, para el desarrollo de las personas y de la sociedad, más aún si se involucra el comportamiento

humano, ya que brindan mayores opciones, pero también restricciones. Todo proceso de cambio implica al mismo tiempo, construcción y destrucción, hechos positivos y negativos.

Las artes marciales son normalmente usadas como formas de defensa personal. Aunque las originadas en China y Japón son más conocidas, hay muchas técnicas, en la actualidad se practican como pasatiempo y como una forma de hacer ejercicio. Según Miyamoto Musashi (2015) las artes marciales “también son beneficiosas para la salud mental, relajan y enseñan concentración y dominio” (p. 39).

## **2.1 Las artes marciales y el cambio de comportamiento**

La etapa de la adolescencia presenta notables cambios físicos y psicológicos que causan en los jóvenes confusión, rebeldía y, muchas veces, desadaptación social (Gaete, 2015), la práctica de las artes marciales ayuda a encausar de una manera correcta este torrente de emociones, cambios y contrastes en el estudiante que practica esta disciplina.

El arte marcial es un deporte completo ya que ayuda al desarrollo integral de la persona, en este caso es importante para los adolescentes ya que es una etapa donde necesitan descargar esa gran energía física que van adquiriendo y psicosocialmente lo ayuda a buscar identificaciones positivas, en este caso el sensei enseña las artes marciales y comprueba que les ayuda a los estudiantes en su formación, en su autoestima (Freire, 2014, p. 28).

## **2.2 Beneficios de la práctica del Karate en el adolescente**

El arte marcial no simplemente es un tipo de deporte, se diferencia de las demás actividades físicas ya que le confiere un potencial único a quien las practica, un beneficio no sólo para la salud corporal, sino especialmente para la salud mental.

Se han utilizado las artes marciales también como tratamiento preventivo en adolescentes pre-delincentes. En un famoso estudio se compararon tres grupos de delincuentes juveniles: un grupo recibió entrenamiento “tradicional” de Taekwondo (técnicas, meditación, filosofía del Taekwondo), otro grupo recibió entrenamiento “moderno” (sólo técnicas) y el tercero simplemente recibió un programa de ejercicios físicos.

Al cabo de seis meses, los alumnos del grupo de entrenamiento moderno mostraron un aumento en su autoestima; el grupo que había recibido Taekwondo tradicional también mostró un aumento de su autoestima, a la par con una disminución significativa de agresividad y ansiedad (Freire, 2014, pp. 38-39).

Las artes marciales brindan salud corporal y desarrollo mental, son una forma integral de bienestar, ayudan a desarrollar autoconfianza y concentración, enseñan valores como integridad y honestidad. Esto pudo evidenciarse durante el desarrollo de la experiencia en la Fundación Desarrollo ConSentido, donde se enfatizó en los niños, niñas y adolescentes, la importancia del ejercicio físico, esfuerzo y superación, propendiendo por el cuidado personal y de su entorno.

### **2.3 El cambio de comportamiento a través de las artes marciales**

A lo largo de más de 30 años de practicar las artes marciales Hugo Freire observa en los alumnos conductas violentas, timidez, agresividad, etc., que tienen factores determinantes, condicionantes, hereditarios, congénitos y adquiridos que marcan un comportamiento diferente en los estudiantes, también se nota el cambio positivo que se produce en los mismos.

Muchas veces los comportamientos agresivos no se dan por la falta de valores aprendidos, sino también por trastornos biológicos producidos por medicamentos o sustancias de carácter hormonal (Liévano, 2013) y se acepta su intervención en numerosos procesos de conducta.

Las artes marciales entonces se han convertido en una terapia para el cambio de conducta para aquellos que las practican, encontrando en ellas el refugio y desfogue para sus presiones y problemas de la vida diaria y enfrentándolas con calma y tranquilidad, demostrando así un equilibrio emocional.

Son diversos los beneficios que se pueden obtener al practicar artes marciales, a nivel físico se obtiene tonificación muscular, corrección de postura, flexibilidad, fuerza, equilibrio y optimización del sistema cardiovascular y respiratorio (Merino & González, 2007).

Acorde con lo expresado por Orozco (2018) los beneficios incluyen:

La mejora en habilidades motrices, la salud física, psicológica y social; promueven la autodefensa, la autoconfianza, la autodisciplina, el ejercicio, la motivación, el sentido de pertenencia; enfatizan la filosofía de resolución de conflictos sin el uso de la violencia, es decir, el manejo emocional, disminución o prevención de la depresión y ansiedad (Reid-

Arndt, Matsuda & Cox, 2012; Sharpe et al., 2007; Woodward, 2009; Vertonghen & Theeboom, 2010) (p. 269).

La Universidad Autónoma de Madrid en conjunto con el Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana, realizaron estudios sobre la defensa personal como intervención educativa en la modificación de actitudes violentas, dando continuidad a una línea de investigación, que sostiene que la defensa personal (el arte marcial), es un contenido pedagógicamente congruente con el currículo de educación física escolar.

Al respecto, en Tejero, Ibáñez y Pérez (2008) se llevó a cabo una experiencia de investigación-acción, en la que tres profesores de secundaria diseñaron e impartieron una unidad didáctica de defensa personal (arte marcial), durante sus clases de Educación Física:

La información recopilada se trianguló con rigor cualitativo, y se llegó a la conclusión de que la defensa personal puede ser un contenido curricular del área de educación física, entre otros motivos, porque impulsa el debate pedagógico de qué es la violencia y cómo afrontarla, facilitando que desde las aulas se enseñe/aprenda, que la violencia es en sí misma, la pérdida de toda razón y dignidad de la persona que la ejerce, y que desde un punto de vista técnico o de las artes marciales, la mejor forma de resolver la violencia es con No-violencia. Aprendizaje que es oportuno y de vital importancia en la sociedad y escuela actual (Andrés y Barrios, 2009) (p. 201).

La cultura de No-violencia está presente prácticamente en la totalidad de las artes marciales, especialmente en las orientales, que beben directamente de la filosofía zen (Funakoshi, 1986). Una prueba muy significativa de ello, aparte de los discursos que los grandes

maestros promulgaban y que han pasado de generación en generación, como huella de identidad es el análisis de las técnicas de Karate que llevó a cabo Layton (1993):

Dicho autor analizó las 1183 técnicas que conforman las 27 “katas” del estilo Shotokan, uno de los más populares y extendidos del Karate, encontrando que el 57% de dichas técnicas son defensivas, y que, además, el 100% de los katas empieza con una defensa, siendo ello una prueba clara de la filosofía de No violencia y de resolución pacífica de conflictos, que las artes marciales intentan inculcar (Tejero, Balsalobre, & Ibáñez, 2011, p. 515).

Estas afirmaciones son respaldadas por múltiples estudios acerca de la influencia de las artes marciales y la defensa personal sobre variables psicológicas tales como: la autoestima, la autoeficacia o la agresividad (Börkqvist & Varhama, 2001; Lamarre & Nosanchuk, 1999; Park, 2000; Yang, 2000).

Este aumento de la autoestima como consecuencia de la práctica en artes marciales, fue también observado por Yang (2000) en un estudio de tipo experimental realizado con 300 menores de entre 8-12 años, en el cual se comprobó que, tras 11 semanas de entrenamiento en arte marcial, los estudiantes que participaron en las sesiones, aumentaron su autoestima de manera significativa. Finalmente, según este autor, la disminución de la agresividad no depende del nivel ni de la frecuencia de entrenamiento, sino del efecto que el mismo tiene sobre el aumento de la autoestima.

De otra parte, el estudio de Börkqvist y Varhama (2001) analizó la actitud de hombres y mujeres (muestra: 319 personas) hacia la resolución violenta de conflictos teniendo en cuenta

cuatro perfiles: karatekas, boxeadores, deportistas de no contacto y no deportistas. De los datos obtenidos se desprenden dos ideas:

Una, los practicantes de artes marciales pacíficas, tales como el Judo, el Karate o el Aikido, basadas en la no violencia, son más pacíficos que los que no practican ningún arte marcial; y, dos, los practicantes de dichas artes son menos violentos que los practicantes de otras disciplinas de combate, como pudiera ser el boxeo (p. 587).

Otros autores, por ejemplo Weitlauf, Cervone, Smith y Wright (2001) analizaron la relación que existe entre la práctica de la defensa personal y variables psicológicas más globales, concluyendo que ésta influye de modo indirecto sobre el desarrollo de conductas violentas como la autoeficacia, la sensación de control o la habilidad para enfrentarse a los problemas.

Cerrando esta revisión sobre la influencia de las artes marciales, en variables psicológicas asociadas a la No-violencia, se puede concluir que: existen múltiples evidencias de su bondad e influencia positiva sobre el comportamiento menos violento de quien las practica.

## **2.4 Dimensiones en el proceso de desarrollo**

En este trabajo de sistematización, es pertinente mencionar las dimensiones que rodean el desarrollo de los niños en su proceso de formación, frente a los aspectos fundamentales que aborda cada una de las dimensiones, según los lineamientos curriculares establecidos por el Ministerio de Educación Nacional de Colombia (1998):

**Dimensión afectiva:** Se relaciona con el afecto, la manifestación de emociones, sensaciones y sentimientos.

**Dimensión social:** Tiene que ver con los productos de la cultura, los hábitos, las costumbres, las experiencias y las vivencias tanto individuales como grupales.

**Dimensión cognitiva:** Se basa en la construcción de conocimiento en relación con los mecanismos mentales que posibilitan la capacidad para actuar y transformar la realidad.

**Dimensión comunicativa:** Consiste en la expresión de ideas y acontecimientos de la realidad. Posibilita el establecimiento de relaciones, la conformación de vínculos afectivos y la expresión de sentimientos y emociones.

**Dimensión espiritual:** Refleja la presencia de valores estéticos, morales, espirituales y religiosos dentro de todas las culturas. Abarca aspectos físicos, psicológicos y sociales, permite el descubrimiento interior y de sentido a la vida.

**Dimensión estética:** Se relaciona con la percepción, los sentidos y la exploración del entorno. Permite tener una mayor receptividad y sensibilidad ante los acontecimientos del mundo, refuerza la capacidad creadora y motiva al reconocimiento del otro por sus capacidades.

**Dimensión corporal:** Se caracteriza por el reconocimiento del cuerpo; explora la capacidad de expresión, la lectura, la identificación y la comprensión de comportamientos y actitudes corporales.

**Dimensión ética:** Consiste en la capacidad de tomar decisiones libres, responsables y autónomas (Ministerio de Educación Nacional, 1998, como se citó en García y Godoy, 2011, pp. 26-27).

## CAPÍTULO III

### 3. Marco conceptual

Las categorías principales que se tuvieron en cuenta en esta experiencia de sistematización, con las cuales se buscaron alternativas para la reconstrucción de tejido social, son:

- No-violencia
- Arte marcial
- Kempo Karate
- Educación popular

#### 3.1 No-violencia y las artes marciales

La palabra No-violencia fue creada por Gandhi, al traducir el término sánscrito Ahimsa como "No-violencia", esta palabra en castellano y Ahimsa en sánscrito, representan todas las acciones que se llevan a cabo con cierta estrategia, en pro de la justicia y la libertad (Parent, 2006).

Desde un punto de vista filosófico, la No-violencia es la conciencia de la importancia, del valor y del poder de cada ser humano, incluyéndose a sí mismo. La No-violencia, es sobre todo una manera de ser o de actuar en el conflicto, una herramienta que permite construir la armonía entre los seres humanos, creando en cada uno la dignidad y el respeto profundo del otro.

Al mismo tiempo puede ser descrita por sus aspectos estratégicos, tácticos y políticos, en una visión holística, ya que pasa por la comunicación, así como por todas las etapas de la experiencia y de las relaciones humanas. Es difícil mencionar la no-violencia sin pensar en las experiencias de resistencia, que nos ha ofrecido la historia y sus líderes.

El debate se sitúa generalmente en la eficacia y la legitimidad de los modos de acción estrictamente no-violentos, evaluando al mismo tiempo la pertinencia y el valor del principio de No-violencia. Entre principio ético y prácticas políticas, olvidamos muy a menudo un factor que ocupa un lugar esencial en el nacimiento y la fuerza de las experiencias históricas de la no-violencia, las organizaciones sostienen y permiten estas movilizaciones, las cuales dan a este principio ético una actualización en la historia. (Parent, 2006, párr. 22).

Un factor importante que debe mantenerse claro es que en un conflicto no hay una victoria de una de las partes, la No-violencia produce siempre la reconciliación y la continuación de la vida en común, lo cual permite construir una nueva sociedad.

El Kempo Karate, es una práctica deportiva que se caracteriza por ser una de las más antiguas del mundo, fundamentada en el honor y el respeto, esta técnica de defensa se emplea directamente para mejorar la disciplina personal y los valores, por ello, este deporte es una excelente actividad que contribuye en la salud física y mental de los niños, niñas y adolescentes.

La práctica de las artes marciales es un instrumento que promueve la No-violencia en niños, niñas y adolescentes, pero, por desconocimiento de las mismas, se han relacionado como actividades generadoras de violencia. Estudios realizados muestran resultados positivos e influyentes, en el contexto social y cultural, donde el docente es una pieza clave para potenciar la

educación en valores dentro de las clases de arte marcial, transmitiendo y promoviendo la sana convivencia y el desarrollo social y personal (Funakoshi, 1986; Freire, 2014; Orozco G. , 2015).

Una sociedad muy desigual no sólo falla en la asignación de respeto y consideración a los miembros que ocupan los peldaños inferiores de la escalera social, sino que erosiona las bases de la autoestima. Si bien las artes marciales son técnicas creadas para la defensa y el combate. Su práctica aporta beneficios como agilidad, resistencia, flexibilidad, fuerza física y mental, además de valores como el respeto, la confianza, la concentración, la integración, la adaptación y el autocontrol.

Twemlow y Sacco (1998) utilizaron artes marciales tradicionales, en el desarrollo integral del participante y no en la dimensión deportivo-competitiva, para el tratamiento de la violencia en niños, obteniendo como resultado el control de los impulsos agresivos y un aumento en la coordinación mente-cuerpo.

Para Green y Svinth (2010) las artes marciales son sistemas que combinan los componentes físicos del combate con la estrategia, la filosofía, la tradición y otras características, distinguiéndolos de la reacción física pura. Se trata de una definición amplia, en la que ya se refleja que estas prácticas no se restringen únicamente al combate físico.

Por su parte, Espartero y Villamón (1999) señalan que:

Las artes marciales son el conjunto de prácticas y artes de combate asiáticas practicadas por diversas clases sociales, no solo militares, teniendo un propósito más espiritual que práctico. Se trata de una definición más restringida, que enfatiza el origen asiático de las

artes marciales, así como sus fines, orientados al desarrollo espiritual (Espartero y Villamón, como se citó en Del Cerro, 2017, p. 8).

En relación con este último aspecto, García, Tobal, Martín, Gutiérrez y Castellanos (2015) añaden que las artes marciales suelen incorporar entrenamiento en meditación y respiración, además de tener lugar en un ambiente donde reinan la disciplina, el autorrespeto y el respeto hacia el compañero.

Una de las ventajas de practicar el Kempo Karate es que este deporte ayuda a los niños, niñas y adolescentes a tener una actitud positiva en la vida, por lo tanto, siempre mantendrán un excelente equilibrio emocional y mental. Diversos autores afirman que practicar artes marciales desarrolla cambios psicológicos beneficiosos y alientan una buena moral y ética, entre ellos Melo, da Silva, Souza y Pinto (2016) refieren que las artes marciales fomentan el autocontrol, atención y cumplimiento de las reglas.

Teniendo en cuenta la condición de vulnerabilidad de la población intervenida, mediante la práctica del arte marcial Kempo Karate, se propusieron estrategias pedagógicas, las cuales se fueron ajustando a las necesidades de la población, observando un crecimiento personal, el desarrollo de su actitud física y mental, la capacidad analítica para la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos, apostándole a la No-violencia desde escenarios educativos. De esta forma se contribuyó a la disminución del nivel de violencia en los niños, niñas y adolescentes de la Fundación Desarrollo ConSentido.

### **3.2 Arte marcial, desarrollo integral y social**

Hay que mencionar que, en los enfoques de educación para el desarrollo, han procurado repensar el quehacer pedagógico, en clave de construcción de una sociedad más justa que posibilite la convivencia social (Salinas, 2009).

En relación con la educación popular se reconoce que uno de los propósitos es la transformación de la sociedad, en el cual los sectores populares reconstruyen y representan su propia realidad, esto implica que la acción educativa cobra sentido por el actuar cotidiano de los sectores populares, y al mismo tiempo está dirigida por ellos, no comprende solamente procesos educativos instrumentales, sino que va articulando aquellos elementos educativos que requieren el proceso de avance de las organizaciones populares.

Con respecto a la educación popular el pedagogo y filósofo, Paulo Freire (1973) como educador popular, sostiene que: “El verdadero compromiso implica la transformación de la realidad en que se halla oprimida y reclama una teoría de la acción transformadora que no puede dejar de reconocerle un papel fundamental en el proceso de transformación” (p. 162).

A su vez el sociólogo Orlando Fals Borda (1999), uno de los investigadores más importantes, plantea:

Las gentes del común merecen conocer más sobre sus propias condiciones vitales para defender sus intereses, que aquellas otras clases sociales que han monopolizado el saber, los recursos, las técnicas y el poder mismo, es decir, que debemos prestar a la producción del conocimiento tanta o más atención que a la producción material. Así podíamos

inclinarse la balanza en pro de la justicia para los grupos desprotegidos de la sociedad (p. 78).

Considerando que la educación popular es un concepto que adquiere diversos significados en momentos particulares de la historia de la educación, específicamente en los países de América Latina. En este sentido, la educación popular involucra siempre una posición política y político-pedagógica, un compromiso con el pueblo frente al conjunto de su educación, y no se reduce a una acción centrada en una modalidad educativa.

En términos generales la educación popular puede comprenderse como una educación emocional, pues permite consolidar la interacción de los seres humanos, como parte de una comunidad, con las implicaciones éticas, políticas, sociales, culturales y pedagógicas que esto tiene para la formación de las personas, la conformación de sus espacios de acción y la producción de conocimientos.

Ahora bien, si vamos a hablar de la No-violencia en los entornos sociales debemos tener en cuenta la responsabilidad social, la cual está definida como los “criterios éticos que guían la actuación ciudadana” (Morán, 2010, p. 18), allí se ubica la posibilidad de la empatía como poder transformador de la realidad, buscando perspectivas que privilegian miradas sobre los cuerpos como sujetos, no como objetos de investigación e intervención. Desde el deporte este acercamiento a la realidad debe nutrirse a partir de la sensibilización del cuerpo como principal espacio de ejercicio.

### **3.3 Educación y formación ciudadana frente a la No-violencia**

Carlos Hernán Fernández (2012), en su artículo “Noviolencia, educación para el desarrollo y formación ciudadana” refiere que la No violencia se entiende de diversas maneras: como opción de vida; como postura de rechazo a toda forma de violencia; como forma de lucha contra la injusticia; como método para incidir en el curso de los conflictos; o como proceso de cambio que puede tomar dimensiones estructurales y culturales.

Así mismo la Noviolencia se ha ido configurando paulatinamente como un proyecto de cambio social profundo y multidimensional que incorpora nuevas comprensiones y retos acerca del comportamiento y sostenibilidad de los sistemas humanos a escala global. Es un proceso cuya fuerza radica en la evidencia histórica, en la demostración de que es posible llevar a cabo procesos de cambio sin recurrir a la violencia: Gandhi y la independencia de la India, Luther King Jr. y el reconocimiento de los derechos civiles y políticos de los negros en los Estados Unidos, Mandela y la abolición del Apartheid en Suráfrica, la caída del Muro de Berlín, la instauración de la democracia en Filipinas luego del derrocamiento del dictador Ferdinand Marcos, son algunos de los ejemplos más representativos.

La Noviolencia tiene entonces una fuerte raíz en la experiencia; no se trata de especulaciones teóricas, de hipótesis o de supuestos conceptuales sino de realidades políticas; se trata de sentidos de lo humano y de nociones profundas de la vida en contextos amenazados por la injusticia y la destrucción (Lopez, 2004).

En síntesis, detrás de lo que denominamos violencia hay una realidad que puede referirse a conductas caracterizadas por causar daño, destrucción o sufrimiento con efectos a diferentes

escalas, ligadas a emociones y sentimientos como el miedo, el odio y la ira que pueden desencadenar actos violentos

Si la Noviolencia adopta una mirada compleja de la violencia, lo hace también de la construcción de paz. Construir paz podría definirse como el desarrollo simultáneo de estrategias de re-construcción tras la violencia, de re-solución de los conflictos, y de re-conciliación, entendida esta como proceso de restauración de los vínculos que constituyen la vida (Ramsbotham, Woodhouse, & Miall, 2011).

Puede deducirse que la No-violencia es un método de lucha, que no niega el conflicto, sino que lo asume desde la perspectiva de la construcción de paz; va más allá del pacifismo en sentido estricto, mientras este se refiere a acciones y posturas de rechazo a formas organizadas de violencia como la guerra, la carrera armamentista, y aun a la existencia de ejércitos, la No-violencia alude a la construcción de un proyecto de transformación de los sistemas humanos a nivel estructural y cultural, como un esfuerzo integrado y sostenido que atañe, en un mundo globalizado, a la consolidación de responsabilidades humanas con la vida y su sostenibilidad en el planeta.

### **3.4 Desarrollo y práctica de las artes marciales**

En las categorías de esta sistematización, es pertinente hablar de las artes marciales como disciplinas que se crearon para defenderse en épocas conflictivas en la antigüedad. En Colombia hay una gran cantidad de escuelas de artes marciales, las cuales difunden sus estilos de lucha para el desarrollo corporal y espiritual del ser humano.

En este abanico de estilos a nivel mundial, se encuentran las artes antiguas orientales que permiten liberar la mente y el espíritu, brindando a quienes las practican un equilibrio físico y emocional, aun así, entre las culturas orientales se encuentra una gran variedad de estilos y filosofías, unas más espirituales, otras más aguerridas, pero en esencia, todas eficientes en su concepción y resultados, en el caso del Karate, también tenemos variantes, donde se encuentra el Karate Kyokushin, Shotokan, Shito Ryû, Goju ryû y el Kempo Karate, entre otros.

El origen de las artes marciales se dio en China, sin embargo, fueron desarrolladas y practicadas en Japón y Corea, de donde salieron para ser popularizadas en diversos países. Según la historia, se piensa que fueron los guerreros japoneses, los primeros en aprender las artes marciales, en Okinawa el tode, o Te derivado del kenpo chino (Okinawa-te). Se dice que un chino llamado Chin Gen Pin se transfirió a Japón y enseñó sus técnicas de combate a tres personas: Fukui, Isogal y Miura, quienes a su vez influyeron en otros estilos (Soloartesmarciales.com, 2017).

Para 1876 las artes marciales niponas comenzaron a florecer con múltiples técnicas y estilos, el concepto llamado Budo comenzó a ser la forma en la cual se mantenía la enseñanza de cualquier estilo de arte marcial, ya sea con armas (Kobudo), o a manos libres y sus practicantes se dedicaban a aprender de la vida y la naturaleza.

En su forma literal, Kempo o Kenpo, significa **“Estudio del puño Japonés”**, lo cual podríamos traducir como el **“El camino del puño al estilo Japonés”**. Es muy fácil pensar que alguien que se guía por la fuerza de los puños, sea de carácter violento pero la caligrafía Ken va más allá de este simple significado pues también es una forma de identificar la fuerza del amor (Soloartesmarciales.com, 2017).

Así que no se trata de una forma de agresión sino más bien una forma de canalizar el poder interior con una virtud del ser humano: El poder de amar. Entonces tenemos que también su traducción es “El camino guiado por el amor”

El amor es el sendero que guía a las más increíbles proezas, el amor implica aprender siempre de muchas cosas y de muchas maneras incluso de lo desagradable. Es una de las fuerzas más poderosas que existe en nuestro universo, no es visible ni cuantificable, pero existe y es una de las vías para ser feliz.

*“El respeto de cualquier aspecto, comienza en uno mismo, si no se respetarme a mí mismo no se respetar nada”. Chin Gen Pin.*

Observando el Kempo como deporte formativo, la mayoría de los deportes desarrolla una múltiple funcionalidad en los seres humanos como individuos sociales y como personas integras física y mentalmente. El Kempo no es la excepción ya que este estilo marcial desarrolla el respeto mutuo y la capacidad de buscar la honorabilidad dentro del individuo acerca de los conceptos patria, padres, familia, entorno social y naturaleza (Federación Madrileña de Luchas Asociadas, 2019).

El Kempo Karate no es solo un deporte de combate, también es un deporte donde se trabaja el equilibrio, coordinación y estado físico. Se puede realizar individualmente, en parejas y en equipos, para mostrar la importancia de la ayuda mutua.

*“Levantar una gran llama a través de las épocas; con la práctica y aprendizaje del Budo. Así cultivaras el espíritu y la mente para servir al pueblo”. Takamaro Kuroyama.*

### 3.5 Aspectos del Kempo Karate

El Kempo está representado por el loto de ocho pétalos el cual está compuesto por kanjis que representan ocho aspectos importantes dentro de la disciplina marcial:

- Mente - Shin
- Cuerpo – Tai.
- Espíritu – Ki.
- Fuerza – Riki.
- Habilidad – Gi.
- Arte – Jutsu.
- Filosofía – Do.
- Reglas – Ho.

Con respecto al Kempo Karate del Estilo Hyou Ryû, es el actor sobresaliente en el trabajo realizado con los niños, niñas y adolescentes de la Fundación Desarrollo ConSentido. Desde la filosofía de la escuela de artes marciales Kuroyama Ryû, esta disciplina es más que un estilo de arte marcial, es un estilo de vida que se adapta a diferentes personas, sin tener en cuenta su condición física, raza, credo o condición social.

Este estilo basa su filosofía en el respeto y el honor, la exaltación de los valores del practicante de Kempo, incluso en el respeto por el adversario, dado que su lema es “Forjamos al Ser Humano Integral por una Colombia en paz”, este lema refleja la filosofía del arte, haciéndolo el medio ideal de No-Violencia, para la búsqueda de la paz en los entornos conflictivos donde viven los niños, niñas y adolescentes de la Fundación Desarrollo ConSentido.



*Figura 1.* Colombia Kuro. Mapa de Colombia con los colores de la bandera nacional, y dos practicantes de Kempo con el uniforme tradicional, simbolizando el sueño del Sokê Kuroyama en el cual la Paz y el Kempo lleguen a todos los rincones de nuestra patria. Fuente: Manual de imagen corporativa de la Escuela de Artes Marciales Kuroyama Ryû.

## CAPÍTULO IV

### 4. Experiencia metodológica o plan de sistematización

El enfoque metodológico desde el cual se desarrolla este proyecto de grado, se ubica en la sistematización, la cual se refiere:

Al proceso permanente de pensamiento y escritura reflexiva sobre la práctica y los saberes de las experiencias significativas. La sistematización es entonces una oportunidad para reconstruir la práctica, aprender de lo hecho, construir significado, mejorar la comprensión de lo realizado y encontrar formas de darlo a conocer a otros, para así generar procesos de transferencia, adaptación y construcción de conocimientos, partiendo de los aprendizajes encontrados (Ministerio de Educación Nacional, 2010, p. 12).

El proceso que dio lugar a esta sistematización, inició con la observación participante dentro de la práctica pedagógica en Educación Física, Recreación y Deporte, la cual se realizó en la Fundación Desarrollo ConSentido, entidad sin ánimo de lucro, donde se ofrecen espacios de Educación Emocional con la metodología Montessori, para niños, niñas y adolescentes, con edades entre los 4 y los 16 años, en situación de vulnerabilidad y riesgo psicosocial.

#### 4.1 Observación participante

Se define como observación a través de los sentidos, es el método más antiguo usado por los investigadores para describir y comprender la naturaleza y el ser humano. Es un instrumento que utiliza la información que captan nuestros sentidos, y permite el aprendizaje (Schettini & Cortazzo, 2016).

La observación participante, el paradigma de observación en investigación cualitativa se denomina Observación Participante y, de algún modo, utiliza prácticamente todas las tipologías de observación, según Taylor y Bogdan (1984) la investigación que involucra la interacción social entre el investigador y los informantes en el milieu (escenario social, ambiente o contexto) y durante la cual se recogen datos de modo sistemático y no intrusivo.

#### **4.2 Mediciones e instrumentos**

Para el análisis de la experiencia, los instrumentos y fuentes que se emplearon al desarrollar este proceso de sistematización fueron: observación participante, entrevista, diario de campo, fotos y registro de las sesiones, teniendo en cuenta que dentro de la investigación cualitativa lo observado es un fenómeno o hecho social y cultural.

Por lo tanto, esta sistematización se logra a partir de las experiencias obtenidas durante la aplicación de las técnicas y filosofía del arte marcial Kempo Karate, así como de la práctica de la Educación Física, Recreación y Deporte, todo enfocado hacia la No-violencia, donde se fortalecieron las relaciones interpersonales de esta población, paralelamente al fortalecimiento de sus capacidades físicas.

Las artes marciales son estilos de lucha que se originaron en diferentes lugares del mundo, con el objeto de permitir a los pueblos liberarse o contrarrestar las diferentes amenazas a las que se encontraban sometidos, en este abanico de estilos a nivel mundial, se encuentran las artes antiguas orientales, que aparte de permitir a los individuos liberarse de sus enemigos a nivel físico, les permitían liberar también su mente y su espíritu, brindando a sus guerreros un equilibrio físico y emocional, aun así, entre las culturas orientales se encuentra una gran variedad

de estilos y filosofías, unas más espirituales, otras más aguerridas, pero en esencia, todas eficientes en su concepción y resultados.

Las artes marciales no solo son de origen oriental, las hay hebreas, africanas, europeas, etc. Cada una tiene sus técnicas que en algún punto tienden a coincidir, en cuanto a que la anatomía humana es la misma, lo que cambia son las razas y las costumbres, por ejemplo, la forma de la mano del ser humano hace que un puño se forme igual en la China que en Colombia, lo que cambia es la velocidad, el ángulo y el propósito del estilo de lucha.

En el caso del Karate, también tenemos variantes, se encuentra el Karate Kyokushin, Shotokan, Shito Ryû, Goju ryû y el Kempo Karate, entre otros; para este caso de estudio nos remitimos al estilo de Kempo Karate del linaje japonés Hyou Ryû (Estilo del Leopardo), este estilo basa su filosofía en el respeto y el honor, la exaltación de los valores del Kempoka (Practicante de Kempo), incluso en el respeto por el adversario. Su lema es “Forjamos al ser humano integral por una (Aquí se incluye la nacionalidad del Kempoka) en paz”, para el caso de Colombia, el lema es “Forjamos al Ser Humano Integral por una Colombia en paz”, este lema refleja la filosofía del arte, haciéndolo el medio ideal de No-Violencia para la búsqueda de la paz, influenciando con este lema los entornos donde viven los niños, niñas y adolescentes de la Fundación Desarrollo ConSentido.

En esta población intervenida se analizaron las actitudes, comportamientos, bondades y carencias, así como las características del entorno, se determinan sus necesidades de reconstruir el Tejido Social, aportando positivamente en la transformación socio cultural.

### 4.3 Arte marcial y su vínculo en la Sociedad

Como estrategia, a partir del Kempo Karate se diseñó un plan de intervención, que permitiera aportar en el proceso de transformación social de esta población, se construyó una pedagogía de sana convivencia, respeto por sí mismo y por el entorno que lo rodea, con el objetivo de bajar los índices de violencia, a partir de experiencias significativas, basadas en las metodologías participativas, para comprender y analizar los problemas detectados en este estudio, las cuales permiten que las comunidades expresen: miedos, necesidades, carencias, tristezas, sueños, deseos y alegrías.

“Según las Naciones Unidas, se entiende por experiencias significativas o buenas prácticas las contribuciones que tengan «un impacto demostrable y tangible en la calidad de vida de las personas»” (ASCUN, 2018, párr. 2).

Para el MEN una experiencia significativa es: “una práctica concreta (programa, proyecto, actividad) que nace en un ámbito educativo con el fin de desarrollar un aprendizaje significativo a través del fomento de las competencias; que se retroalimenta permanentemente a través de la autorreflexión crítica” (MEN, 2016).

Al inicio de la actividad, se recibieron comentarios como como “huy que miedo”, o “¿será que este niño va a ser violento si aprende karate?”, lo que contrasta con el imaginario que se tiene comúnmente del arte marcial como actor generador de violencia, esto logró desvirtuarse a medida que se fueron desarrollando las clases, obteniendo en la comunidad de la Fundación la percepción de mejoras en el autocontrol y canalización de sus emociones, por parte de los estudiantes.

En el desarrollo de las clases, también se detectó la vergüenza que experimentaron algunos de los estudiantes, al tener que utilizar pantaloneta o prendas deportivas, manifestando su temor al bullying por parte de sus compañeros, por alguna condición física evidente que pudieran tener; para esto, por medio de la meditación y apropiación de los principios filosóficos y espirituales del Kempo Karate, se contribuyó al autoconocimiento, donde el estudiante fue consciente de sus defectos, limitaciones, cualidades y habilidades, obteniendo así en cada individuo la aceptación de su cuerpo, seguridad en sí mismos y respeto por sus compañeros.

Estos cambios fueron evidenciados por medio de la observación del comportamiento de los estudiantes, dentro de las clases y por parte de la Doctora Jenny Marcela Arango Psicóloga y Directora de la Fundación Desarrollo ConSentido, donde su percepción es que “El arte marcial permitió en los niños, niñas y adolescentes reconocer estrategias positivas para la resolución pacífica de conflictos desde la disciplina, el autocuidado y manejo adecuado de las emociones como la ansiedad y la ira. Además de posibilitar espacios de trabajo cooperativo y fortalecer la empatía y reconocimiento del par o compañero como sujeto de derechos.”

Por medio del Kempo Karate se abordaron estrategias para el trabajo individual y colectivo, lo cual permitió que los niños, niñas y adolescentes, construyeran ambientes de aprendizaje por medio del dialogo y el respeto, dando paso a la resolución adecuada de conflictos, teniendo en cuenta que los niños aprenden de manera imitativa, se convierten eficientemente en multiplicadores de paz, tolerancia y respeto en sus entornos sociales.

Con la práctica del Kempo Karate los niños, niñas y adolescentes, reforzaron su autoestima, haciéndolos conscientes de sus capacidades y potencial a nivel físico y deportivo,

con la aplicación de las diferentes técnicas, mediante lo cual se optimizaron en gran manera sus cualidades motrices como el equilibrio, coordinación, elasticidad y fuerza.

El análisis que puede derivarse de esta sistematización, consiste en que el deporte puede ser un camino de construcción de la paz, siempre y cuando su enfoque a la No-violencia prevalezca sobre el afán competitivo que desborde el entendimiento, tratando de obtener el triunfo pasando por encima de los derechos de los demás.

El arte marcial es un camino excelente para la construcción de la paz, cuando se apoya en principios filosóficos y espirituales, adicionales a las meras técnicas de combate, es por ello que la disciplina del Kempo Karate japonés del estilo Hyou Ryû, desarrollada metodológicamente, contribuyó al aprendizaje de resolución de conflictos, desde el diálogo y el análisis, la tolerancia y el respeto, convirtiendo a los niños, niñas y adolescentes de la Fundación, en multiplicadores de paz, logrando así reconstruir el tejido social del entorno donde conviven y se desarrollan en su diario vivir.

El impacto causado por medio de la práctica del Kempo Karate en este segmento poblacional, fue contribuir a la identificación de estrategias para la resolución pacífica de conflictos; siendo las artes marciales el vehículo mediante el cual los estudiantes en su proceso de adaptación, aprendieron a transformar los conflictos y a construir la paz. Al abordar la violencia directa que atenta contra la integridad física y psicológica, así como la violencia cultural comprendida como el conjunto de argumentos, discursos, imaginarios y representaciones que legitiman las estructuras y la violencia directa, se proyectan las artes marciales como disciplinas que contribuyen al desarrollo personal y crecimiento espiritual del individuo que las practica.



Foto 2. Grupo de niños 4 a 7 años Concentración y dominio corporal - Nipon Kata. Fuente: La autora, 2019.

*“Invito a los protagonistas de la violencia que invade a este país, a pacificar su espíritu, a replantear sus ideales, a buscar la forma de imponer una idea o filosofía sin tener que apagar vidas para lograrlo, a trabajar con esmero para forjar una nación digna del orgullo de nuestras generaciones futuras, a despertar la admiración del mundo ante esta nación llena de gente brillante y emprendedora”.*

**Maestro Kuroyama**

**5° Soke Linaje Ninja Hyou Ryû**

## CAPÍTULO V

### 5. Documentación de la experiencia aportes teóricos

El aporte teórico de esta experiencia está enfocado en la construcción de la No-violencia, el respeto por sí mismo y por el entorno que lo rodea, durante las clases de Kempo Karate en la Fundación Desarrollo ConSentido en el año 2019, desde la observación participativa, se identificó la resistencia de los estudiantes a seguir normas, por lo cual se dio énfasis a la disciplina, el respeto por los demás y el trabajo en equipo, lo cual permitió el óptimo desarrollo de las clases.

Al iniciar las sesiones de entrenamiento en arte marcial se interactuó con los niños, niñas y adolescentes, explicándoles en qué consistía la actividad que iban a realizar, brindándoles la posibilidad de cuestionarse sobre lo que podría acontecer durante la realización de cada una de las técnicas propias del Kempo Karate.

La configuración de la práctica deportiva, permitió la interacción de los estudiantes con la maestra y entre ellos mismos, con el objetivo de construir conocimiento mediante cada experiencia vivida, así como la construcción colectiva de reglas de juego y sana convivencia, reconociendo la importancia del respeto como medio de resolución de conflictos.

El aporte realizado en la práctica del arte marcial, bajo la mirada del contexto disciplinar y desde el campo de la Educación Física, consistió en la realización de actividades propias del Kempo Karate, desarrollando en los niños, niñas y adolescentes, habilidades básicas y perceptivo-motrices por medio de estímulos visuales, auditivos y táctiles, se desarrolló la flexibilidad y fortalecimiento muscular, mediante ejercicios básicos individuales y por equipos,

fomentando el trabajo colaborativo, buscando una adaptación continúa generando cambios en los comportamientos violentos.

### **5.1 Las actividades de clase en un contexto real**

Desde la clase de arte marcial Kempo Karate, se planteó un proceso de aprendizaje donde los participantes mostraron interés por aprender diferentes técnicas, lo cual les permitió explorar su cuerpo en cuanto a las formas de movimiento, al mismo tiempo fortalecieron diferentes habilidades y capacidades físicas. Los estudiantes con alguna discapacidad cognitiva mostraron interés por aprender movimientos propios del Kempo Karate.

Dentro de los aprendizajes adquiridos en este proceso se realizaron actividades propias del arte marcial Kempo Karate, donde se enfatizó en los estudiantes la importancia del deporte para una vida saludable, la disciplina, confianza en sí mismos, el auto cuidado, el respeto, el seguimiento de normas, el manejo respetuoso y adecuado del vocabulario, lo cual permitió una buena comunicación.

En los entrenamientos se desarrollaron dinámicas que permitieron la manifestación de las habilidades de los niños, niñas y adolescentes, corrigiendo sus posturas y/o gestos propios del deporte, ajustando movimientos corporales en la realización de cada una de las técnicas.

La práctica del arte marcial proporcionó la conexión entre lo que sucede en el mundo real y las actividades de clase, mostrando a los participantes la realidad de su entorno y la posibilidad de transformarlo, con las herramientas brindadas desde el Kempo Karate.

A manera de ejemplo, al inicio de las clases, los estudiantes presentaban desorganización y desorden con sus elementos personales, al avanzar con las clases, se observó en los participantes

que al llegar al lugar de entrenamiento, se quitaban sus zapatos y comenzaron a dejarlos en orden en el lugar asignado, de igual forma tenían buena disposición al iniciar y finalizar cada entrenamiento. Esto generaba una reflexión en torno a las reglas, el respeto, el orden y la convivencia, aspectos importantes para sus prácticas cotidianas.

Para el desarrollo de las clases de Kempo Karate, la Fundación realizó la compra de materiales propios de este deporte, evidenciando su interés por dar continuidad al desarrollo de la práctica marcial, dando importancia al trabajo social realizado con los estudiantes, lo cual permitió una mayor apropiación e interés por parte de los niños, niñas y adolescentes participantes hacia la práctica deportiva y el cuidado de los elementos.

## **5.2 Reflexión**

En este punto, se puede afirmar que la práctica en la Fundación Desarrollo ConSentido, fue un proceso en el cual se evidenciaron diversos momentos de reflexión y análisis, que ayudaron a fortalecer la mirada frente al Arte Marcial y a la Educación Física, Recreación y Deporte, como facilitadores y mediadores en las distintas formas de expresar, sentir y vivir, dentro del medio en el cual nos encontramos inmersos, aportando constructivamente a la formación del estudiante. Es pertinente fomentar la importancia de la práctica deportiva en los niños, niñas y adolescentes, permitiéndoles reconocer cómo el deporte es un actor fundamental en la transformación social, dentro los entornos comunitarios, donde pueden ocupar el tiempo en actividades de sano esparcimiento.



*Foto 3. Desarrollo Kumite - Geri. Fuente: La autora, 2019.*

La No-violencia permite hablar de construcción de paz en esta experiencia de sistematización, teniendo en cuenta categorías emergentes como:

### **5.2.1 Construcción de paz.**

La paz es el resultado de un largo proceso de construcción colectiva del cambio social, o de las transformaciones sociales que necesitamos en Colombia. Para lograrla, es necesario contrarrestar los factores estructurales, que están en la base de los conflictos sociales y del conflicto armado que vivimos; creando las condiciones que garanticen la vigencia plena de los derechos humanos, individuales y colectivos.

Es por esto que se debe trabajar intensamente con la población infantil y adolescente, para lograr inculcar una cultura de No-violencia desde las nuevas generaciones, que pueda contribuir a influenciar positivamente en las actuales generaciones que se encuentran como actores generadores del conflicto, teniendo en cuenta el siguiente marco de referencia:

La “Construcción de la Paz” es un concepto que se refiere al conjunto de acciones (en el corto, mediano y largo plazo) que permiten a una sociedad prevenir, gestionar y resolver el conflicto a través de sus propias capacidades sin recurrir al uso de la violencia (IECAH, 2010, párr. 1).

La paz constituye una implicación activa y personal para reducir la violencia cultural, pero ante todo la paz es un proceso gradual, un acuerdo para comprometerse con sus actores bajo un conjunto de normas y reglas fruto del dialogo, nacido sobre principios de igualdad, libertad, justicia y responsabilidad social.

Construir paz sin dar prioridad a las causas estructurales del conflicto, las cuales están estrechamente vinculadas con la Seguridad Humana y el Desarrollo Humano; es errado. En otras palabras, es imposible conseguir paz estable y duradera descuidando los elementos que componen el Desarrollo humano tales como la esperanza de vida, educación, salud y acceso a los recursos necesarios para un nivel de vida digno (Dubois, 2014).

No obstante, existen elementos universales de la construcción de la paz que son vitales si se pretende llevar a cabo el proceso y sin los cuales es imposible lograrlo; tales como “los recursos físicos y recursos intangibles pero necesarios (la voluntad política, el sentir ciudadano colectivo) y la valoración del entorno en la cual se lleva a cabo el proceso” (Núñez & Haegraats, 2007, p. 53).

### **5.2.2 Trabajo en equipo.**

El trabajo en equipo es el pilar de la sociedad en la que vivimos, por lo tanto debe ser un aprendizaje muy presente en la vida de los niños. Desde pequeños los niños juegan y lo habitual es que lo hagan en grupo, ya que esta es su manera innata de socialización y es lo que les ayuda a adquirir aptitudes para su desarrollo.

En las técnicas y actividades desarrolladas en la Fundación, se enfatizó especialmente en que los niños, niñas y adolescentes, aprendieran a trabajar en equipo, a compartir espacios, ideas y actividades, a expresar sus ideas, a escuchar a sus compañeros y a realizar consensos, aportando significativamente a la resolución pacífica y analítica de los conflictos, propendiendo por la optimización de su sana convivencia en su entorno social.

Un artículo de la revista Guía Infantil nos expresa que “dentro de los juegos y de su desarrollo deben aprender a distinguir el trabajar en equipo para superar desafíos, por el bien común de competir por ser el mejor del grupo” (Roldán, 2016, párr. 1). Cuando se trabaja en equipo, se aúnan las aptitudes de los seres humanos y se potencian sus esfuerzos, se aumenta la eficacia de los resultados en las actividades realizadas. El trabajo en equipo nace como una necesidad de mejorar las relaciones interpersonales para lograr retos que no se alcanzarían individualmente.

Para poder enseñar a los niños cómo trabajar en equipo adecuadamente, sin peleas y sin que se sientan mal teniendo en cuenta el bien común, habrá que establecer unas normas, puesto que a los niños les cuesta un poco entender que no existe el concepto “yo” dentro del trabajo en equipo y que es el 'todos' lo que realmente importa (Roldán, 2016, párr. 3).

La mayoría de los deportes son perfectos para que niños y niñas aprendan a colaborar conjuntamente, a trabajar en equipo comprendiendo cómo al ser solidarios y unidos pueden conseguir cosas asombrosas (Ayuda en acción, 2018). Con deportes como el fútbol, baloncesto o tenis por equipos, remarcaremos la importancia del juego, de la filosofía de mejora y de cómo siempre debemos respetar a nuestros adversarios, dentro y fuera de la cancha.

Esta labor no puede quedarse únicamente desde el lado del deporte, se debe realizar una labor de concienciación y pacificación, hablando del concepto de barras bravas en el fútbol específicamente, direccionando el concepto del barrismo como cuerpo alentador de un equipo, dentro de una actividad lúdica, que reoriente su concepción de desadaptación social que raya en el ámbito delincuencia.

En este sentido, las artes marciales como fundamento filosófico, más allá de la práctica meramente competitiva, suelen llevar adscritas unas reglas de etiqueta y una filosofía de pertenencia, que enmarca el respeto por sí mismo, por su entorno social, impactando positivamente en su crecimiento personal y espiritual.

## CAPÍTULO VI

### 6. Conclusiones y recomendaciones

El Kempo Karate, es un arte marcial que aparte de sus técnicas de alta competencia deportiva, está fundamentado en principios y filosofía, lo que contribuye a optimizar la salud física y mental de sus practicantes; brinda seguridad en sí mismo y altos valores de respeto y responsabilidad, capacidad de tolerancia y análisis para la resolución efectiva y pacífica de conflictos, promoviendo la No-violencia, siendo un medio ideal para construir escenarios de paz.

Las prácticas y sistematizaciones en la Educación Física, deben crear conciencia en los educadores en formación, acerca de la importancia de esta licenciatura en el desarrollo físico y psicosocial de la población, siendo esto un factor clave para eliminar el imaginario colectivo, que ubica a la Educación Física como una cátedra de relleno o un espacio de solo juego.

El análisis que puede derivarse de esta sistematización consiste en que el deporte puede ser un camino de construcción de la paz, siempre y cuando su enfoque a la No-violencia prevalezca sobre el afán competitivo que desborde el entendimiento, tratando de obtener el triunfo pasando por encima de los derechos de los demás.

Eliminar por completo la violencia en un entorno social no es posible, pero puede direccionarse, controlarse y mitigarse, concienciando a los individuos desde su niñez a ser analíticos, a comprender que sus derechos van hasta donde empiezan los derechos de sus semejantes, generando respeto y tolerancia, capacidad de diálogo e intercambio ideológico, que permita conciliar las situaciones generadoras de conflicto.

El compromiso con la No-violencia y con la reflexión de nuestras practicas cotidianas, es fundamental para la construcción de paz y de una sociedad comprometida con la transformación social y la sana convivencia.

Es pertinente recomendar que, dentro de la Fundación Desarrollo ConSentido, se diera continuidad al proceso de construcción de la No-violencia, de la mano de las artes marciales con fundamento filosófico, lo cual fortalece el desarrollo y formación del individuo dentro de unos principios y valores.

**Dentro de las clases se trabajó:**

- **La salud corporal**, enfatizando en los niños la importancia del ejercicio físico, la higiene personal.
- **La salud mental**, esfuerzo y superación personal, actitud positiva la cual es fundamental para que exploren y experimenten diversos tipos de emociones.
- **Sentido de responsabilidad**, enfatizando la importancia de la utilización de los elementos y ropa deportiva adecuada para la práctica, el cuidado tanto personal como de sus compañeros, en la realización de cada una de las técnicas, el cuidado de los espacios donde se desarrolla la práctica y la organización de sus pertenencias durante la misma, el cuidado del entorno y la protección del medio ambiente.



*Foto 4.* Grupo Adolescentes - Dachi. Fuente: La autora, 2019.

## Referencias

- ASCUN. (2018). *Simposio "Experiencias significativas de arte y cultura desde bienestar universitario" de ASCUN*. Obtenido de Ascun.org:  
<https://ascun.org.co/agenda/detalle/simposio-experiencias-significativas-de-arte-y-cultura-desde-bienestar-universitario-de-ascun>
- Ayuda en acción. (11 de mayo de 2018). *Enseña trabajo en equipo a los niños*. Obtenido de Blog - Educación: <https://ayudaenaccion.org/ong/blog/educacion/trabajo-equipo-ninos/>
- Börqkvis, K., & Varhama, L. (2001). Attitudes toward violent conflict resolution among male and female karateka in comparison with practitioners of other sports. *Perceptual & Motor skills*, 92(2), 586-588.
- Del Cerro, A. (2017). *Las artes marciales como medio de prevención del acoso escolar: una revisión*. León: Universidad de León. .
- Dubois, A. (2014). *Marco teórico y metodológico del Desarrollo Humano Local*. San Sebastián: Hegoa.
- Espartero, J., & Villamón, M. (1999). La lucha en Oriente: el significado de "do". En M. Villamón, *Introducción al Judo* (págs. 55-101). Barcelona: Hispano-Europea.
- Fals, O. (1999). Orígenes universales y retos actuales de la IAP. *Análisis político*(38), 73-89.
- Federación Madrileña de Luchas Asociadas. (2019). *Introducción al Kempo Kembudo*. Obtenido de Disciplinas - Kembudo: <https://www.fmlucha.es/disciplinas/42-kembudo/1132-ique-es-el-s-dp-kembudo?jjj=1595032795494>
- Fernández, C. (2012). Noviolencia, educación para el desarrollo y formación ciudadana. En C. Fernández, *Reingeniería de una ilusión: comprensiones y aproximación metodológica*

- para el fortalecimiento de organizaciones en situación de conflicto y violencias* (págs. 199-223). Bogotá, D.C.: Panamericana.
- Freire, H. (2014). *Manejo adecuado de la violencia estudiantil a través de las artes marciales para un cambio de comportamiento (Tesis licenciatura en ciencias de la educación)*. Quito: Universidad Tecnológica Equinoccial. .
- Freire, P. (1973). *Pedagogía del oprimido*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Funakoshi, G. (1986). *Karate-Do. Mi camino* (2ª ed.). Madrid: Eyras.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-443. doi:<https://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>
- García, C., & Godoy, M. (2011). *Sistematización de una experiencia pedagógica en educación artística, en un espacio no convencional (Trabajo de Grado Licenciatura en Pedagogía infantil)*. Bogotá, D.C.: Pontificia Universidad Javeriana. Facultad de Educación.
- García, S., Tobal, F., Martín, P., Gutiérrez, C., & Castellanos, V. (2015). Las artes marciales, su origen y actualidad: Una visión enfocada en el Judo, Karate y Wushu. *Orientando*, 1(8), 142-174.
- Green, T., & Svinth, J. (2010). *Martial arts of the world: an encyclopedia of history and innovation*. Santa Barbara: ABC-CLIO.
- IECAH. (23 de noviembre de 2010). *Construcción de la paz*. Obtenido de Instituto de Estudios sobre Conflictos y Acción Humanitaria:  
<https://www.iecah.org/index.php/investigacioncp#:~:text=La%20Construcci%C3%B3n%20de%20la%20Paz,al%20uso%20de%20la%20violencia>.
- Lamarre, B., & Nosanchuk, T. (1999). The gentle way: a replication of studies on martial arts and aggression. *Perceptual & Motor skills*, 88(3), 992-996.

Layton, C. (1993). Blocking and countering in traditional Shotokan karate kate. *Perceptual & Motor Skills*, 76(2), 641-642.

Liévano, D. (2013). Neurobiología de la agresión: aportes para la psicología. *Vanguardia psicológica*, 4(1), 69-85.

Lopez, M. (2004). *Enciclopedia de paz y conflictos*. Granada: Universidad de Granada.

Melo, C., da Silva, A., Souza, D., & Pinto, N. (2016). Avaliação dos efeitos da prática de artes marciais por adolescente para redução da agressividade. *Adolescência & Saúde*, 13(1), 66-73.

MEN. (2016). *¿Qué es una experiencia significativa?* Obtenido de Colombia Aprende: [http://aprende.colombiaaprende.edu.co/ckfinder/userfiles/files/Documento\\_guia\\_1-\\_Concepto\\_de\\_Experiencia\\_Significativa.pdf](http://aprende.colombiaaprende.edu.co/ckfinder/userfiles/files/Documento_guia_1-_Concepto_de_Experiencia_Significativa.pdf)

Merino, B., & González, E. (2007). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencias*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.

Ministerio de Educación Nacional. (abril de 2010). *Orientaciones para autores de experiencias significativas y establecimientos educativos*. Bogotá, D.C.: MEN. Obtenido de Colombia Aprende: [https://aprende.colombiaaprende.edu.co/ckfinder/userfiles/files/guia\\_37.pdf](https://aprende.colombiaaprende.edu.co/ckfinder/userfiles/files/guia_37.pdf)

Morán, A. (agosto de 2010). *Un modelo de formación ciudadana - Soporte de procesos de transformación social*. Obtenido de Revista prospectiva: <https://revistapropectiva.univalle.edu.co/index.php/prospectiva/article/download/1107/1226>

Musashi, M. (2015). *El libro de los cinco anillos*. Gijón: Satori.

Núñez, J., & Haegraats, M. (2007). Diez años del Proceso de Barcelona: resultados y nuevos objetivos. Barcelona Centre for International Affairs CIDOB. En J. Núñez, & M.

- Haegraats, *Seminario Internacional sobre Seguridad y Defensa en el Mediterráneo. Informes: Las armas de destrucción masiva en el Mediterráneo: estado de la cuestión y perspectivas* (págs. 53-60). Barcelona: Centre for International Affairs CIDOB.
- Orozco, G. (2015). Cerebro y artes marciales: Beneficios, riesgos e intervención neuropsicológica. *Ciencia y futuro*, 15(4), 142-156. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/327208887\\_Cerebro\\_y\\_artes\\_marciales\\_beneficios\\_riesgos\\_e\\_intervencion\\_neuropsicologica](https://www.researchgate.net/publication/327208887_Cerebro_y_artes_marciales_beneficios_riesgos_e_intervencion_neuropsicologica)
- Orozco, G. (2018). Funciones ejecutivas en la práctica de artes marciales. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 21(1), 266-283.
- Parent, J. (2006). No violencia y educación. Si quieres ser no-violento. *La Colmena*(50). Obtenido de Colmena: <http://web.uaemex.mx/plin/colmena/Colmena%2050/Dossier/Parent.html>
- Park, C. (2000). Self-esteem as a mediator of the relationship between tae kwon do training and aggression. *Journal of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport & Dance*, 36(3), 34-37.
- Ramsbotham, O., Woodhouse, T., & Miall, H. (2011). *Contemporary Conflict Resolution*. Cambridge: Polity Press.
- Roldán, M. J. (15 de julio de 2016). *Cómo enseñar a los niños a trabajar en equipo*. Obtenido de Guíainfantil.com: <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/aprendizaje/como-ensenar-a-los-ninos-a-trabajar-en-equipo/>
- Salinas, J. (2009). *Innovación educativa y TIC en el ámbito universitario: Entornos institucionales, sociales y personales de aprendizaje*. Lima: II congreso internacional de educación a distancia y TIC.

Schettini, P., & Cortazzo, I. (2016). *Técnicas y estrategias en la investigación cualitativa*. La Plata: Universidad de La Plata.

Soloartesmarciales.com. (17 de enero de 2017). *¿Qué es el kenpo? origen, reglas, equipamiento y competiciones*. Obtenido de Blog: <https://soloartesmarciales.com/blogs/news/que-es-el-kenpo-origen-reglas-equipamiento-y-competiciones>

Taylor, S., & Bodgan, R. (1984). *La observación participante en el campo. Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La búsqueda de significados*. Barcelona: Paidós Ibérica.

Tejero, C., Balsalobre, C., & Ibáñez, A. (2011). La defensa personal como intervención educativa en la modificación de actitudes violentas. *Rev.int.med.cienc.act.fis.deporte*, 11(43), 513-530.

Tejero, C., Ibáñez, A., & Pérez, A. (2008). Cultura de paz y no violencia. La defensa personal como propuesta educativa. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(31), 199-211.

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

Weitlauf, J., Cervone, D., Smith, R., & Wright, P. (2001). Assessing generalization in perceived self-efficacy: Multidomain and global assessments of the effects of self-defense training for women. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 27(12), 1683-1691.

Yang, D. (2000). A new perspective of martial arts education for the 21st century. *Journal of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport & Dance*, 36(3), 22-28.

## Anexos

### **Anexo A. Entrevista a la directora general de la Fundación Desarrollo ConSentido**

Entrevistada: Jenny Marcela Arango Duarte

Fecha: Julio de 2020

¿Para usted cual fue el impacto que tuvo la clase de arte marcial en la fundación?:

Destaco el trabajo de la practicante Aracely Birgüez en su proceso de práctica educativa y pedagógica en nuestra Fundación, ya que por medio de los Talleres de Artes Marciales se generaron estrategias efectivas para el manejo de la disciplina grupal e individual en los niños, niñas y adolescentes de la Fundación Desarrollo ConSentido.

En los niños y niñas que se encuentran entre los 7 y los 10 años de edad, se evidenció mejoras en el autocontrol y manejo de su cuerpo, como en la concentración y canalización de su mente y emociones.

El grupo de los Adolescentes, generó empatía con las artes marciales, motivándose cada día a hacerlo con mejor técnica y mayor disciplina.

¿De acuerdo al trabajo realizado en la Fundación Desarrollo ConSentido Cree usted que el arte marcial genera violencia, o es una disciplina que permite la resolución pacífica de los conflictos?

El arte marcial permitió en los niños, niñas y adolescentes reconocer estrategias positivas para la resolución pacífica de conflictos desde la disciplina, el autocuidado y manejo adecuado de las emociones como la ansiedad y la ira. Además de posibilitar espacios de trabajo cooperativo y fortalecer la empatía y reconocimiento del par o compañero como sujeto de derechos.

## Anexo B. Solicitud y autorización para el registro fotográfico



Bogotá D.C 08 de mayo de 2020

Señora:

**Jenny Arango**  
Coordinadora  
Fundación Desarrollo Consentido.

Cordial saludo.

La Facultad de Educación de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Virtual y a Distancia, en sus diferentes programas de licenciatura viene estableciendo alianzas estratégicas que le permiten fortalecer su quehacer en aras de la transformación social y la innovación educativa. En este sentido, la Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte, busca favorecer espacios académicos que conduzcan a la formación integral del futuro Licenciado, permitiéndole el dominio de conceptos, actitudes, medios expresivos y metodologías propias de la disciplina, favoreciendo ambientes de aprendizajes efectivos capaces de promover el desarrollo de la Educación Física de los escolares y la dinamización cultural de las comunidades educativas, con miras al mejoramiento de las condiciones de calidad de vida del país.

Uno de los espacios más importantes que fortalecen estas alianzas estratégicas son las Prácticas Educativas y Pedagógicas que buscan desarrollar diversas capacidades en los educadores en formación que garanticen la proyección de su perfil profesional en escenarios de enseñanza y aprendizaje que cuenten con la más alta calidad de estándares educativos y que promuevan escenarios de investigación e innovación pedagógica

Teniendo en cuenta que la estudiante Aracely Birguez realizó su práctica pedagógica en su institución y desea extender esta experiencia a través de la sistematización de esta, en este sentido solicitamos a usted realizar la autorización para la llevar a cabo este proceso y documentar toda la información posible en ese caso nombrar a la Institución en el producto que ella requiera.

Atentamente,

Angélica María Quiñones Quiñones.  
Líder de Prácticas.  
Corporación Universitaria Minuto de Dios Sede Virtual y a Distancia.  
Facultad de Educación UVD Transversal 73 A# 811- 19 Piso 4 Tel: 2916520-3184246748  
Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte.



Bogotá, 15 de julio de 2020

Facultad de Educación  
Licenciatura en Edu. Física Recreación y Deportes  
Corporación Universitaria Minuto de Dios  
La Ciudad

*REF: Autorización Sistematización de experiencia Artes Marciales*

Por medio de la presente doy autorización para el proceso de Sistematización de la Experiencia de los Talleres de Artes Marciales, brindados a 60 niños, niñas y adolescentes beneficiarios de la fundación; realizada en la Práctica educativa y pedagógica de la estudiante Aracely Birguez.

Se autoriza el uso de imágenes pertenecientes a las actividades realizadas en la Fundación Desarrollo ConSentido y de los NNA beneficiarios, así como el reconocimiento de nuestra Entidad dentro de la sistematización.

Cordialmente,



*Jenny Marcela Arango Duarte*

Directora General  
**Fundación Desarrollo ConSentido**  
**Dirección: carrera 108 No. 78 - 04 / Barrio Garcés Navas Celular:**  
**3103093155**  
**Bogotá - Colombia**

### Anexo C. Registro fotográfico

La publicación del material fotográficos se encuentra autorizados por la dirección general de la Fundación Desarrollo ConSentido teniendo en cuenta que dentro de la recopilación de este material participaron menores de edad.



Grupo Adolescentes –Kumite Técnico aplicado manejo de las emociones. Fuente: La autora, 2020.



Grupo niños 7 a 10 años – Técnicas Tessen Soto Geri, Tessen Uchi Geri y control postural. Fuente: La autora, 2020.



Grupo niños 7 a 10 años – Técnicas de Geri, control de fuerza y equilibrio. Fuente: La autora, 2020.



Grupo Adolescentes – trabajo en equipo, Geri combinación de técnicas, control fuerza y equilibrio. Fuente: La autora, 2020.



Grupo adolescentes – Combinación de Técnicas Keri. Fuente: La autora, 2020.



Grupo niños 4 – 7 años – Fundamento Físico. Fuente: La autora, 2019.



Grupo niños 7 - 12 años – Trabajo en equipo por medio de juego, desplazamientos y técnicas Kick. Fuente: La autora, 2019.



Grupo niños 7 -10 años – Combinación de Técnicas Geri. Fuente: La autora, 2020.



Grupo niños 4 - 8 años – Combinación de Técnicas Geri, control corporal. Fuente: La autora, 2019.



Grupo niños 10 -12 años – Combinación de Técnicas Kick – Nage Waza. Fuente: La autora, 2020.