



**REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD DE CARABOBO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN  
ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**



**PRÁCTICA DEL KUNG FU COMO DISCIPLINA PEDAGÓGICA PARA  
DISMINUIR EL CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS PARA LA SALUD.  
CASO: ESCUELA DE ARTES MARCIALES KUNG FU SHAOLIN**

Trabajo Especial de Grado presentado como requisito parcial para optar al título de  
Licenciado de Educación Mención Educación Física Deporte y Recreación

**Autores: Daniel Meneses  
José Alayón  
Tutor: Prof. Stanley Steele**

**Bárbula, Marzo 20115**

## INDICE GENERAL

LISTA DE CUADROS.....	i
RESUMEN.....	ii
INTRODUCCIÓN.....	1
ESCENARIOS.....	
I: EL PROBLEMA.....	
Descripción del problema.....	1
Propósitos de la investigación.....	6
Importancia.....	6
II: MARCO TEÓRICO.....	7
Antecedentes.....	9
Bases Teóricas.....	12
Bases Conceptuales.....	15
Bases legales.....	19
III: ABORDAJE METODICO.....	25
Paradigma de Investigación.....	26
Enfoque de Investigación .....	27
Diseño de la Investigación.....	28
Informantes Clave.....	28
Técnica de Recolección de Datos.....	29
Criterios de Rigor Científico.....	
IV: DIAGNÓSTICO.....	33
V: PLAN DE ACCIÓN.....	43
VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	44
ANEXOS	
REFERENCIAS.....	

## **LISTA DE CUADROS**

### **Cuadro**

**pp**

1.- Entrevistas a los sujetos de Estudio

2.- Triangulación

3.- Plan de Acción

4.- Evaluación del Plan de Acción



REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD DE CARABOBO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACION  
ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



**PRÁCTICA DEL KUNG FU COMO DISCIPLINA PEDAGÓGICA PARA  
DISMINUIR EL CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS PARA LA SALUD  
CASO ESCUELA DE ARTES MARCIALES KUNG FU SHAOLIN**

**Autores:** Daniel Meneses  
José Alayón  
**Tutor:** Dr. Stanley Steele

**Resumen**

El propósito de la presente investigación consistió en implementar la práctica del Kung Fu como disciplina pedagógica para disminuir el consumo de sustancias nocivas para la salud en la Escuela de Artes Marciales Kung Fu Shaolin en Valencia estado Carabobo. El paradigma que sustentó el estudio fue el Critico social y el enfoque Investigación Acción. Los instrumentos empleados: la observación directa y la entrevista semi estructurada. El método de Investigación respondió al Diseño de Investigación Acción Participante. Los sujetos de estudio estuvieron conformados por tres estudiantes de la referida escuela. Los resultados del diagnóstico revelaron la necesidad de implementar la práctica del Kung Fu para disminuir el consumo de sustancias nocivas en los estudiantes de dicha escuela. Como criterios de rigor científico se señalan los siguientes: credibilidad, transferibilidad, consistencia y confirmabilidad. La evaluación demostró el interés por participar en estas actividades las cuales contribuyen a formar integralmente a las personas.

**Descriptor:** Artes marciales, Kung Fu, Sustancias nocivas.

**Línea de Investigación:** Educación Física, Deporte, el Hombre y la Sociedad

**Subtemática:** Estudios de la personalidad de los individuos participantes en la actividad física en forma sistemática, sus expectativas, creencias, el ajuste personal y social.

**Temática:** ¿Qué, cómo, cuándo y dónde investigar en el campo de la Educación Física.

## INTRODUCCIÓN

El Kung Fu es un arte marcial con miles de años de tradición y estudio para provecho del hombre. A través de la historia ha brindado su apoyo a pueblos enteros. En la actualidad es considerado un tesoro para quienes se ven involucrados en su práctica, tanto a nivel tradicional como deportivo.

Las artes marciales y entre ellas el Kung Fu, son practicadas por cientos de niños, adolescentes y adultos en nuestro país, ya sea como actividad física o como deporte recreativo o de competencia. Su práctica genera en las personas cambios positivos en su comportamiento, logrando afianzar la seguridad en sí mismos, mayor confianza, mayor iniciativa y aprender a valorarse por sí solos.

Desde esta perspectiva, el Kung Fu como arte milenario es considerado una herramienta muy importante para la formación integral de los niños jóvenes y adultos, tanto a nivel cognitivo y social, como motriz. Por tales razones, se recomienda su práctica en todos los niveles educativos a fin fomentar los valores en los educandos y disminuir el consumo de sustancias nocivas al organismo.

Por lo antes expuesto, se puede afirmar que el Kung Fu como herramienta pedagógica debe abordarse como una práctica activa donde se pueda transmitir su filosofía, el desarrollo de la concentración y los valores colectivos que traspasa este arte marcial, así como también la multiplicidad motriz que se desarrolla en cada una de las prácticas.

Con base a estas consideraciones, el presente estudio se estructuró de la siguiente manera:

Escenario I: se presenta el problema de investigación que comprende su descripción, el propósito, las acciones específicas y su importancia.

Escenario II: se desarrolla el marco teórico, que contiene los antecedentes de la investigación, las bases teóricas, bases conceptuales y bases legales que sustentan el estudio.

El Escenario III expone el Abordaje Metódico que hace referencia al paradigma de investigación, enfoque, instrumento de recolección de datos, diseño de la investigación e informantes clave.

Escenario IV: el diagnóstico de la investigación que conlleva la aplicación de los instrumentos, así mismo el análisis de la información recabada para tener un mejor enfoque del estudio.

Escenario V: la programación del plan de acción. Aquí se plasman las actividades previstas junto a un cronograma para ser aplicado en función de los objetivos que se plantean.

Y por último el Escenario VI, contiene las conclusiones y recomendaciones de que arroja esta investigación.

## **ESCENARIO I**

### **HECHOS PROBLEMÁTICOS**

#### **Descripción del Escenario**

El escenario que se presenta a continuación consta de cuatro aspectos que son la base fundamental para dar inicio a este trabajo de investigación; tales son: realidad problemática, donde se describe brevemente la necesidad de la práctica del kung fu para evitar el consumo de bebidas alcohólicas; además se encuentran los propósitos de la investigación, que son los objetivos a lograr con el estudio; la justificación, la cual hace referencia a la importancia y aportes al siguiente trabajo de investigación, ubicándolo dentro de las áreas y líneas de investigación, establecidas por el Departamento de Educación Física Deporte y Recreación de la Universidad de Carabobo; finalmente se presenta la delimitación, donde se describe el lugar de aplicación de la investigación, el tiempo y el tópico.

#### **Realidad Problemática**

Desde hace algún tiempo en Venezuela, se viene observando un incremento en el consumo de bebidas alcohólicas en adolescentes y jóvenes en edades muy tempranas, hecho palpable en nuestras instituciones educativas a nivel de secundaria y educación superior lo que acarrea un deterioro en la salud de dichos jóvenes; e incrementa el desinterés hacia otras actividades recreativas y deportivas que serían de mayor beneficio para su salud física y mental. Es así como las condiciones físicas suelen deteriorarse a una edad muy temprana en la que las habilidades condicionales: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, deberían estar en un nivel muy alto y siendo aprovechadas en alguna disciplina deportiva.

Cabe resaltar que muchos de estos jóvenes practican a un nivel aficionado, muchas de las disciplinas deportivas que son tradicionales en nuestro país, las cuales se limitan a la exigencia física y si se quiere técnica sin ningún apoyo a nivel de valores así como evidencian la ausencia de una filosofía deportiva basada en el cultivo de la salud física y mental, a través de la buena alimentación y evitando el consumo de bebidas que puedan afectar negativamente el organismo.

En este sentido la práctica del kung fu como herramienta integral en el desarrollo mental, físico y espiritual del ser humano, nos ofrece una alternativa para desarrollar nuestras habilidades físicas sin abandonar el cuidado de nuestra salud, manteniendo al practicante alejado del consumo de bebidas que puedan afectarlo negativamente.

Considerando los aspectos explicados, se puede inferir que las bebidas alcohólicas son obstáculos en el desarrollo integral de los atletas, por lo tanto es esencial que los practicantes de kung fu eviten el consumo de las mismas.

Durante la visita a la Escuela de Kung Fu SHAOLIN, se procederá a realizar las entrevistas abiertas a los atletas, para hacer una jerarquización de las necesidades.

Por lo antes expuesto se hace necesario plantearse las siguientes interrogantes:

¿Es el kung fu un medio que se puede utilizar para evitar el consumo de bebidas alcohólicas?

¿Existe la necesidad en la Escuela de kung fu SHAOLIN de implementar talleres y charlas donde se les dé a conocer la importancia de evitar el consumo de bebidas alcohólicas?

¿Es posible a través de la aplicación de una filosofía deportiva orientada a la salud integral del ser humano, evitar el consumo de alcohol?

¿Es factible que a través del desarrollo de talleres y charlas orientar a los atletas acerca de las consecuencias negativas del consumo de bebidas alcohólicas?

¿Es el consumo de alcohol un factor de deterioro en el rendimiento deportivo en los practicantes de kung fu?

¿Es posible lograr una concepción más integral acerca del perfil de un atleta, enfocándose más allá de su rendimiento deportivo?

## **Propósitos de la Investigación**

### **Propósito General**

Implementar el kung fu como estrategia para evitar el consumo de sustancias nocivas para la salud en los jóvenes que se están iniciando en este deporte en la escuela de KUNG FU SHAOLIN.

### **Acciones Específicas**

Diagnosticar a través de la observación directa con el fin de detectar las debilidades en la Escuela de KUNG FU SHAOLIN.

Elaborar un plan de acción orientado a solventar las necesidades de los atletas de la Escuela de KUNG FU SHAOLIN.

Ejecutar un conjunto de actividades que conlleven a disminuir las debilidades presentes en la Escuela de KUNG FU SHAOLIN.

Evaluar los resultados obtenidos a través de la aplicación del plan propuesto para minimizar las carencias de la Escuela de KUNG FU SHAOLIN

### **Importancia**

El deporte en la actualidad tiene un gran desafío, formar en base a valores, conocimientos, principios, ideales y retos que permitan plantearse estrategias de crecimiento personal y desarrollo de la multidimensionalidad del ser humano, ya que el mismo es influido por diversos factores, cuyo conjunto lo definen como tal y el crecimiento en estas áreas lo convierten en un ser humano integral.

De acuerdo con lo escrito, la presente investigación viene dada, por la importancia que tiene la salud en ser el humano y la relevancia de esta, en su rendimiento deportivo y como el consumo de alcohol puede deteriorar gradualmente esta tan preciada salud, haciéndole cada vez más lejano el éxito en la disciplina que practica.

Por las razones expuestas anteriormente, el presente trabajo se enfoca en como el KUNG FU, a través de sus aspectos tradicionales como la filosofía, disciplina y búsqueda del mejoramiento del ser humano de forma interna y externa mediante el desarrollo y cultivo del cuerpo, la mente y el espíritu como principios fundamentales en el mantenimiento de una salud integral.

En este sentido la importancia de la investigación, surge la necesidad de implementar acciones donde se desarrollaran actividades dirigidas a concientizar a los deportistas acerca de los efectos negativos que ocasiona el consumo de bebidas alcohólicas en el organismo y de cómo la práctica del KUNG FU puede influir positivamente al momento de evitar la ingesta de estas sustancias.

## **ESCENARIO II**

### **MARCO TEÓRICO REFERENCIAL**

El escenario que se presenta a continuación consta de cuatro aspectos esenciales para dar consecución a este estudio; tales como: antecedentes, donde fueron tomados estudios realizados anteriormente, sirven de referencia para el presente trabajo de investigación; bases teóricas, que son las teorías de autores que refuerzan la investigación. Bases Legales, en este aspecto se hace referencia al respaldo legítimo por las leyes del estado venezolano.

#### **Antecedentes**

Sin duda, vale la pena mencionar a continuación, algunos estudios realizados anteriormente, los cuales sirven de base para la presente investigación, ya que poseen cierta relación con las variables a indagar.

Rodríguez y Figueredo (2013) en su trabajo especial de grado presentaron una investigación titulada: creación de una escuela de kung fu para el fomento de los valores sociales de los niños y niñas que estudian en las escuelas de la comunidad barrio unión, Naguanagua, estado Carabobo.

Dicho trabajo tuvo como objetivo general crear una escuela de kung fu para el fomento de los valores sociales en los niños y niñas que estudian en las escuela de la comunidad barrio Unión de Naguanagua, estado Carabobo, y para ello los investigadores consultaron en trabajos realizados con anterioridad, libros de texto, material electrónico que contribuyeron a la profundización del tema. El estudio se enmarco en una investigación acción participativa, la línea de investigación educación física, deporte el hombre y la sociedad. Los instrumentos utilizados las notas de observación y el cuestionario de acuerdo a la aplicación y el plan, el cual fue satisfactorio, se logro la creación de un pl de kung fu en la comunidad.

El proyecto antes mencionado guarda mucha relación con la presente investigación, puesto que se utiliza el kung fu y los valores inherentes a este deporte para lograr un cambio conductual positivo en quienes lo practican. Esto a través de diversas estrategias enmarcadas en el desarrollo de los entrenamientos físicos y las reflexiones filosóficas existentes en las artes marciales tradicionales chinas.

Pérez y Meléndez (2010) para su trabajo especial de grado presentaron una investigación titulada: la práctica deportiva de fútbol sala como herramienta para rescatar a los adolescentes de 14 a 16 años de las actitudes facinerosas en el barrio la Herrereña estado Aragua.

Dicha investigación se enmarco en el método de investigación acción, ubicada en un tipo de investigación cualitativa. Con instrumento de recolección de datos se realizo encuestas a los informantes claves. De este modo se determino la valides de contenido mediante un análisis interpretativo de la data, en los resultados obtenidos se encontró una clara relación entre el escaso uso y deficiente practica de los valores humanos con la conducta negativa de los adolescentes en cuestión. Finalmente se corrobora que las prácticas deportivas favorecen la calidad de vida de ser humano al permitir desarrollar por medio de ellas, interacciones con nuestros semejantes.

Igualmente importante para este estudio es la investigación de Meléndez (2013) que tuvo como finalidad presentar “El Taekwondo como herramienta pedagógica de la Educación Física para fomentar los valores de los estudiantes del nivel de Educación Primaria. La investigación se sustentó en el Paradigma Socio crítico y en el Enfoque de Investigación Acción Participante.

Se fundamentó la teoría de la personalidad de Carl Rogers (1961). Como instrumento para la recolección de datos se empleó la entrevista semi estructurada. Como informantes clave se seleccionó intencionalmente a dos docentes y dos alumnos del nivel de Educación Primaria. Los resultados del diagnóstico dieron paso a la planificación del plan de acción. Seguidamente se procedió a ejecutar el plan de acción constituido por un conjunto de actividades prácticas relacionadas con el taekwondo en la clase de Educación Física. Finalmente, la valoración realizada por los estudiantes de las actividades realizadas confirmó la importancia que tiene el

Taekwondo como herramienta pedagógica para fomentar los valores en los estudiantes del referido nivel educativo.

La relación del estudio citado anteriormente con nuestra investigación, es muy evidente ya que a través de la incorporación y puesta en práctica de valores, aspecto fundamental en la práctica deportiva, se logra una transformación positiva del atleta, para un mejor desenvolvimiento en la sociedad y una mejor interrelación con sus semejantes. Lo que se traduce en crecimiento personal apoyado en el carácter y autoestima desarrollados a través del deporte.

## **Bases Teóricas**

### **Teoría del Aprendizaje Social**

Bandura, citado en Woolfolk (1999), manifiesta que la teoría cognitiva social considera los factores internos tan importantes como los externos, y que los acontecimientos ambientales, los factores personales y las conductas interactúan con el proceso de aprendizaje. Supone que los factores personales (creencias, expectativas, actitudes y conocimientos) el ambiente (recursos, consecuencias de las acciones y condiciones físicas) y la conducta (acciones individuales, elecciones y declaraciones verbales) se influyen en forma mutua. Bandura llamó determinismo recíproco a esta relación de fuerza. De acuerdo con la teoría cognoscitiva social, la gente no está impulsada por fuerzas internas ni moldeada y controlada automáticamente por estímulos externos.

## **Bases Conceptuales**

Explican Rodríguez y Figueredo (2013), que “el kung fu se compone de dos (2) disciplinas: Taolu (formas) y Sanda (combate). Las formas de kung fu son patrones de Artes Marciales chinas y maniobras según las cuales se juzga a los competidores”. Las formas comprenden movimientos básicos (posiciones, patadas, puñetazos, equilibrios, saltos y giros) relacionados con algún estilo tradicional de arte

marcial chino. Éstas abarcan varias disciplinas, ya sean armas como: palos (gunshu), sable (daoshu), lanza (qiangshu), espada (jianshu), etc. Así como también formas de exhibición de manos vacías o en grupo (chang quan, nan quan, duilian, etc). Las formas de competición pueden variar en su duración entre 1 minuto 20 segundos para los estilos externos (duros), hasta 5 minutos para los estilos internos (suaves)”

A través del kung fu se desarrollan y trabajan aptitudes físicas como la coordinación, fuerza, resistencia, velocidad o flexibilidad y refuerzan e involucran valores como la disciplina, humildad, confianza en uno mismo o compañerismo. Una muy buena vía de escape para eliminar y combatir el estrés y mejoras físicas.

El kung fu de acuerdo con Gutiérrez (2010): Es un arte marcial chino que reúne lo mejor de las técnicas marciales, proporcionando un entrenamiento muy completo, apto para todo tipo de personas de todas las edades.” (p.78)

El shifu (maestro) Walter Zuazo, monje SHI HENG YI: afirma que “el kung fu es una de las grandes herramientas que hoy en día la humanidad tiene como gran apoyo ya que ayuda a cultivar nuestro espíritu, nuestra mente y nuestro cuerpo.

Evidentemente si hablamos de nuestro espíritu la meditación es una de las practicas mas incesantes que el artista marcial debe seguir, ya que por intermedio de ella nosotros encontramos esa paz interna logramos conocernos nosotros mismos, tener confianza en nosotros mismos y a ser fuertes internamente, si tu eres fuerte internamente pues indudablemente eso va a fluir hacia el exterior.” (W. Zuazo, entrevista personal, diciembre 8, 2014)

### **Bases Filosóficas de la Escuela de Artes Marciales Kung Fu Shaolin**

A continuación se enumeran los postulados filosóficos que sustentan la actuación de los integrantes de la Escuela de Artes Marciales Kung Fu Shaolin en Valencia Estado Carabobo.

### **Los Doce Principios Éticos**

1. Respetar a sus maestros, apreciar a sus compañeros y honrar el código moral.
2. Practicar las artes marciales a diario y formar un cuerpo fuerte y sano.
3. No se debe molestar a sus condiscípulos, ni arrebatarse lo que no nos pertenece.
4. El practicante no debe alabarse con el arte, ni ofender a sus superiores.
5. No se debe reír sin motivo, así como mentir.
6. No se debe humillar a las personas humildes, así como utilizar a alguien más importante para tomar ventaja.
7. El practicante no debe pelear, hacer alborotos y gestos violentos en la calle.
8. No se debe golpear ni patear sin objeto, ni hacer acusaciones ruidosas contra otros compañeros.
9. No se debe divulgar falsos rumores ni jactarse de su fuerza para oprimir a los más débiles.
10. El practicante no debe ser avariento, ni debe robar las propiedades de los demás.
11. No se debe ser desvergonzado para buscar el conocimiento de las artes marciales, pero si debe ser obediente, sencillo y suave al hablar.
12. El practicante debe desarrollar el autocontrol, cooperar y ser útil.

### **Las Diez Obligaciones**

1. Está obligado a mantener la calma, el equilibrio y la armonía.
2. Está obligado a no aceptar el auto-endiosamiento.
3. Está obligado a salvar la vida y ayudar a los débiles, así como contribuir en todo lo referente al mejoramiento de la humanidad.
4. Está obligado a colaborar para combatir a los villanos y luchar para eliminar a todos aquellos q hacen sufrir a la humanidad.
5. Está obligado a proteger al oprimido, a los niños, a los ancianos y al solitario.
6. Está obligado a ser generoso, eficaz, valiente y activo.
7. Está obligado a estar siempre a favor de los derechos humanos.

8. Está obligado a enseñar las técnicas y sus conocimientos del kung fu a todos aquellos que de buena fe deseen aprender.
9. Está obligado a conocer el arte de la defensa personal del boxeo shaolin.
10. Está obligado a seleccionar buenos discípulos y transmitir el arte sin egoísmo.

### **Los Diez Mandamientos**

1. Un estudiante debe practicar diariamente, sin interrupción.
2. El boxeo debe ser usado solamente en defensa propia.
3. El estudiante debe mostrar cortesía y prudencia a sus maestros y a los ancianos.
4. El alumno debe ser sincero, amistoso, bondadoso y honesto con todos sus condiscípulos.
5. Un estudiante, al viajar, debe abstenerse de mostrar su arte a personas comunes, incluso debe evitar y rechazar desafíos.
6. Un boxeador no debe ser guerrero.
7. No debe consumir carne y vino.
8. No debe ser permitido el deseo sexual “no te casaras”.
9. El boxeador debe transmitir el arte a quien es noble y misericordioso. El boxeo no debe ser enseñado a personas no budistas, para evitar producir daño a nuestros semejantes.
10. El boxeador debe ser gentil y evitar la agresividad, la avaricia, la ambición y la jactancia.

### **Los Diez Actos Prohibidos**

1. Prohibido causar molestia.
2. Prohibido apropiarse de la mujer ajena, inclusive forzar a alguien al matrimonio.

3. Prohibido engrandecer exageradamente a alguien.
4. Prohibido robar y abusar de los demás.
5. Prohibido abusar y consumir sustancias tóxicas, así como practicar actos de brujería.
6. Prohibido practicar actos de crueldad, así como deleitarse con el sufrimiento ajeno.
7. Prohibido estar comprometido en actividades impropias.
8. Prohibido faltar el respeto a las personas mayores.
9. Prohibido indisciplinarse y rebelarse a la obediencia establecida por sus maestros.
10. Prohibido tener amistad corrupta y asociarse con delincuentes.

### **Las Cuatro Conductas Correctas**

1. Evitar el mal antes que nazca.
2. Evitar el mal que ya tenga vida.
3. Ayudar a surgir el bien que esta por nacer.
4. Ayudar a crecer el bien que ya tenga vida.

### **Diez Principios del Zen**

1. Equilibrio y armonía
2. Todo nace, vive y muere
3. Eres imperfecto, estas aprendiendo
4. Enseña con tu ejemplo
5. Conoce tu lugar
6. Deja que aflore tu bondad
7. Persevera
8. Acepta tus limitaciones
9. Sencillez

10.- Ten mente abierta y la mirada atenta

### **Sustancias Nocivas para la Salud**

De acuerdo con Quintana (s.f), droga es cualquier sustancia que fumada, inhalada o inyectada provoca alteraciones psíquicas, sentidas como agradables, pero crea con la persona una relación patológica en que ésta se siente cada vez más ligada a ella y cada vez menos capaz de interesarse y sentir placer por las cosas normales de la vida

El autor antes citado opina que las drogas forman parte de la historia de la humanidad. Para el hombre primitivo el uso de las drogas estaba restringido a determinados rituales religiosos. Sus secretos solo eran del dominio de los brujos o sacerdotes de las antiguas tribus. Posteriormente esos mismos individuos al asumir las funciones de curanderos comenzaron a utilizarlas como analgésicos en el campo de la naciente medicina. Con el paso de los siglos, este tipo de regulación fue desapareciendo.

Según este autor, son sustancias y preparados que, por inhalación, ingestión o penetración cutánea puedan, independientemente de su cantidad, provocar efectos agudos o crónicos, o incluso la muerte. Expresa que el alcohol es la droga más consumida en nuestro entorno sociocultural y la que más problema sociales y de salud genera (accidentes de tránsito, violencia familiar y social, divorcio, alcoholismo, gastritis, problemas hepáticos, entre otros.

### **El Alcoholismo**

Desde el punto de vista de Castellanos (1997), el alcoholismo es el síndrome de dependencia del alcohol de aparición progresiva. Se caracteriza por la incapacidad de abstenerse, a pesar de la evidencia de que el consumo de bebidas alcohólicas es

responsable directo del deterioro físico, psíquico y/o social que el individuo (y su entorno social-familiar) padece.

Opina el autor antes citado que las principales enfermedades asociadas al consumo de bebidas alcohólicas son: gastritis, pérdida de la memoria, ulcera gastroduodenal, demencia alcohólica, cirrosis hepática, etc.

Para él, los daños aquí señalados, son prevenibles y la mayoría pueden ser curables. Por tal razón, la única forma de eliminarlos es evitar que aparezcan, desarrollando una conducta responsables ante la salud individual y colectiva, promoviendo un estilo de vida sano consolidando hábitos, convicciones y habilidades de higiene personal

### **Tabaquismo**

Señalan Carvajal y otros. (2000), que al igual que el alcohol, el tabaco representa una amenaza para la salud y es una de las dos drogas más extendidas que socavan nuestra calidad de vida. Afirma que la forma más usual en el consumo del tabaco es el cigarrillo en cuyo humo se han identificado un gran número de componentes tóxicos.

Entre los efectos más importantes, enfatiza el autor, que provoca el consumo del tabaco, a corto plazo, se tienen: disminución de la capacidad pulmonar, merma de los sentidos del gusto y del olfato, envejecimiento prematuro de la piel, de la cara, mal aliento, color amarillento de dedos y dientes, tos y expectoraciones (sobre todo matutinas). Asimismo, se puede argumentar que el tabaco es responsable directo del 90% de las muertes por cáncer del pulmón, lo es, igualmente, del 75% de la bronquitis crónica y explica el 25 % de cardiopatías isquémicas (infarto de miocardio y angina de pecho).

Para el autor antes citado, estos efectos por sí solo son causa suficiente para desarrollar un trabajo intenso por desestimular este hábito y sobre todo el de evitar las motivaciones que puedan iniciar a nuestros adolescentes en esta práctica.

## **Otras Sustancias Nocivas**

A parte del alcohol y el tabaco existen otras sustancias nocivas, consideradas drogas ilegales tales como la marihuana, la cocaína y el crack entre otras. (Quintana, s.f)

El consumo de la marihuana afecta a las células del cerebro encargadas de la memoria. Eso hace que la persona tenga dificultad en recordar eventos recientes y hace difícil que pueda aprender mientras se encuentra bajo la influencia de la droga

La cocaína es una droga estimulante, se deriva del arbusto de la coca que crece en la región Andina de América del Norte. (Quintana, op. cit). Por otro lado, el crack se puede definir como una forma de cocaína. Su uso habitual provoca una tolerancia y una dependencia física y psíquica fuerte, así como estado de alucinaciones con una terrible paranoia de persecución y acoso.

Para Finalizar, expresa el autor antes referenciado, con el uso prolongado de las sustancias nocivas se puede desarrollar dependencia psicológica. Ésta, consiste en un deseo fuerte de continuar consumiendo la droga y una necesidad de tomar cantidades cada vez mayores para obtener las mismas sensaciones (tolerancia alta). Puede dar lugar a depresiones severas que pueden incluso conducir al suicidio. Una sobre dosis aumenta la temperatura corporal y puede causar alucinaciones, convulsiones e incluso la muerte.

## **Bases Legales**

En este otro punto de la investigación se hace preciso indicar la sustentación del presente trabajo, en donde cabe señalar la obligatoriedad de tener una base legal como soporte y justificación para la puesta en marcha del plan de la investigación acción.

La investigación está sustentada legalmente por la constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999). En su Artículo 111, establece lo siguiente:

Todas las personas tienen derecho al Deporte y a la Recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el Deporte y la Recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción.

Ley Orgánica de Educación (2009), en su Título I Disposiciones Fundamentales establece en su Artículo 12:

Se declaran obligatorios la Educación Física y el Deporte en todos los niveles y modalidades del sistema educativo. El Ejecutivo Nacional promoverá su difusión y práctica en todas las comunidades y excepciones relativas a los sujetos de la educación especial y de adultos.

Ley Orgánica para la Protección del Niño, Niña y Adolescente (2000), en su artículo 63, se dispone:

Todos los niños y adolescentes tienen derecho al descanso, recreación, esparcimiento, deporte y juego. El estado con activa participación de la sociedad debe garantizar programas de recreación, esparcimiento, y juegos deportivos dirigidos a todos niños y adolescentes, debiendo asegurar programas dirigidos específicamente a los niños y adolescentes con necesidades especiales.

En conclusión, las leyes antes citadas proporcionan una oportuna sustentación y legitimidad a esta investigación, puesto que apoya y promueve a profundidad el deporte para el desarrollo integral, y por ende, el mejoramiento de la calidad de vida de los seres humanos.

## **ESCENARIO III**

### **ABORDAJE METÓDICO**

#### **Paradigma de Investigación**

El estudio se sustentó en el paradigma Socio Crítico. De acuerdo con Díaz (2011), este paradigma centra su interés en alcanzar un saber emancipador. Su propósito consiste en hacer ciencia crítico-dialéctica. Según él, este paradigma:

aboga por la transformación de las interrelaciones sociales, no solo desde la interpretación comprensiva de los fenómenos y problemas situacionales, sino también por una comprensión crítica y reflexiva que supere no solo el interés práctico en la creación del saber de la corriente fenomenológica y su paradigma interpretativo, sino la tentación controladora técnica de la corriente empírico-analítica que soporta al paradigma positivista”. (p. 122).

El autor antes mencionado enfatiza que este paradigma, no solo busca el significado de los fenómenos naturales y/o sociales para comprenderlos –paradigma interpretativo-, sino que pone de manifiesto el rasgo relacional. Así, asume la comunicación consensuada y la reflexión crítica de la situación objeto de estudio para actuar sobre ella. Por tal razón, busca la reflexión, el cambio, la transformación para lograr emancipación desde un todo participativo comunitario en el que el conocimiento es una construcción de todos los participantes en el proceso. Es una hermenéutica inclusiva grupal y comunitaria en la búsqueda del consenso para la acción y la reflexión de los problemas existentes en la realidad.

## **Enfoque de Investigación**

El enfoque del estudio se basó en los supuestos de la Investigación Acción Participativa (IAP), cuya idea central es lograr una espiral permanente de acción, reflexión y aprendizaje comunitario permeada por la interpretación y la comprensión crítica y consensuada del grupo investigador. Para ello, acciona y reflexiona sobre la realidad problemática, -con una visión emancipadora-, para generar los cambios, las transformaciones y/o mejoras. Esta situación coloca a los participantes en un contexto espacio temporal en el que la realidad de cada día es originada a partir de las experiencias que viven los autores como resultado de una problemática de un sujeto o grupo de sujetos. (Díaz, 2011)

La IAP realiza investigaciones con el propósito de aportar con su acción un cambio o mejora en el ámbito donde se desarrolla el estudio, siendo estos espacios la realidad propia y cotidiana de las personas que participan y se benefician de la investigación. De allí, que el círculo hermenéutico involucra a todos los participantes de la investigación a través del dialogo reflexivo y consensuado, en cual se revaloriza el carácter participativo, grupal e inclusivo de todos en el proceso investigativo.

## **Sujetos de Estudio**

Los informantes clave se ubicaron de acuerdo a criterios previamente establecidos y de manera intencional. Para ello, se seleccionaron tres alumnos de la Escuela de Artes Marciales Kung Fu Shaolin de Valencia, estado Carabobo, cuyas edades están comprendidas entre los 18 y 35 años.

## **Diseño de la Investigación**

Según la investigación se desarrolló en cuatro fases:

1.- Fase Diagnostica; consiste en comprender en profundidad y como un sistema la realidad objeto de estudio. Incluye la integración al contexto para describir

la situación o el supuesto problema, aclarando dicha situación por medio del consenso entre todos los participantes.

2.- Fase de Planificación; hace referencia al plan de acción. Los participantes sugieren ideas de acción en una reflexión continua y participativa. El papel del investigador consiste en generar las interrogantes incitando el dialogo grupal. Esta fase culmina con la proposición escrita, revisada y autorizada del plan de acción desde la reflexión grupal.

3.- Fase de Implementación; se pone en práctica el plan de acción. El investigador conjuntamente con el grupo debe interpretar el desarrollo del plan de acción y presentar un resumen escrito lo más cercano a lo ocurrido.

4.- Fase de Valoración; el grupo reflexiona la acción vivida por los participantes para llegar a una comprensión mayor de lo acontecido, para interpretar y reconocer tanto lo positivo como lo negativo del plan de acción. (Díaz, 2011)

### **Instrumentos de Recolección de Datos**

Los instrumentos para recabar la información de los informantes clave fueron la observación participante y la entrevistas semi estructurada. Al respecto, Taylor y Bodgan (1994), expresan que la entrevista es una técnica sencilla y usual en la investigación, la definen como “encuentros cara a cara entre el investigador y los informantes, encuentros dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los actores respecto a sus vidas, experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras” (p. 276). Sierra (1998), recomienda elaborar una guía de entrevista con una lista de tópicos temáticos y áreas generales, con la intención de organizar los temas sobre los cuales se harán las preguntas de la entrevista.

En cuanto a la observación directa, Hernández, Fernández y Baptista (2010). “...implica adentrarnos en profundidad a situaciones sociales y mantener un papel activo, así como una reflexión permanente. Estar atento a los detalles, sucesos, eventos e interacciones” (p.411). Esta técnica permitió el contacto con el problema estudiado.

## **Análisis y Tratamiento de la Información**

El análisis y tratamiento de la información se hizo a través de la categorización de la información y la triangulación de los datos recogidos en la observación directa y la entrevista semiestructurada lo que a su vez permitió darle fiabilidad y validez a la investigación.

### **Criterios de Rigor Científico**

Los criterios de rigor científico que permitieron argumentar la investigación son los siguientes:

**Credibilidad:** se refiere al valor de verdad de la información recabada y su concordancia con la realidad objeto de estudio, por el investigador y las personas participantes en la misma.

**Transferibilidad:** es la posibilidad de replicar los resultados de la investigación a otros sujetos y contextos. Emplea para ello el muestreo teórico, la descripción exhaustiva y la recogida abundante información.

**Consistencia:** se refiere al grado de estabilidad en la información recogida.

**Confirmabilidad:** guarda relación con la validez externa de las investigaciones positivistas. Garantiza que los descubrimientos no sean sesgados por motivaciones, intereses y perspectivas del investigador. Se sustenta en: recogida de registros lo más concretos posible, transcripciones textuales, citas directas de fuentes documentales, triangulación, revisión de la estructura categorial emergente, la interpretación y la teoría que emerge, con otros investigadores. (Díaz, 2011):

## **ESCENARIO IV**

### **DIAGNÓSTICO**

La observación directa es una de las herramientas más eficaces para la recolección de información y posterior evaluación de la misma. Es por ello que jugó un papel protagónico en nuestra investigación, ya que perteneciendo a la Escuela de Artes Marciales Kung Fu Shaolin, es fácil observar las fortalezas y debilidades físicas y mentales no solo dentro de la escuela, sino también las que tienen fuera de ella, las que se evidencian desde que llegan por primera vez y recién se están inscribiendo.

Seguidamente el trato diario con cada una de los estudiantes que allí entrenan, nos va dando una idea más clara de cuáles son las debilidades o carencias más comunes que presentan y esto da pie para buscar otras herramientas de recolección de datos como lo es la entrevista.

Esta herramienta que se aplicó subsiguientemente para lograr una mayor aproximación a la realidad problemática, reveló datos muy importantes que formarán parte de una triangulación en donde también estarán las bases teóricas, las bases conceptuales y el constructo intelectual que se elabore producto del análisis de dichas entrevistas. Todo esto enmarcado en la problemática que tiene por objeto abordar la presente investigación y en la práctica del kung fu como medio para, no solo diagnosticar, sino buscar minimizar dicha problemática.

Es así como nos hemos familiarizado con esta realidad a través de la participación y pertenencia a la misma logrando tener una perspectiva más amplia y un conocimiento bastante detallado de la particularidad de cada caso, con lo que hemos podido constatar cuanto se puede trabajar en pro de la mejora de la conciencia y la estabilidad emocional de los jóvenes practicantes de esta arte marcial y así

puedan proyectarse hacia el futuro sin la dependencia de ningún tipo de sustancia que perjudique su salud física ni mental.

Todo esto refuerza el objetivo principal de nuestra investigación y hace válidos las herramientas utilizadas, así como el medio en el que desarrollamos nuestra investigación y nos motiva aun más a investigar la influencia de la práctica del kung fu en el consumo de sustancias nocivas para la salud.

A continuación presentaremos las tablas con el contenido completo de las entrevistas y posteriormente la triangulación de las diversas fuentes de información como lo son las bases teóricas, conceptuales, legales y la síntesis de los resultados de dichas entrevistas para el diagnóstico de la realidad observada en los practicantes de la Escuela de Kung fu Shaolin.

### Entrevistas a los Sujetos de Estudio

**Cuadro 1**  
**Entrevistas a los sujetos de Estudio**

INVEST ITEMS	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Interpretación
¿Consumías alguna sustancia nociva(alcohol, cigarrillo, drogas) cuando comenzaste a entrenar kung fu?	Consumía alcohol regularmente	Solo alcohol	Alcohol de vez en cuando	Todos coinciden en que consumían alcohol
¿Qué te motiva a practicar kung fu?	El motivo por el cual empecé a practicar kung fu, era que estaba interesada practicar algún arte	Principalmente la disciplina que muestran sus practicantes en los aspectos de la vida, el buen estado de salud que promueve, la defensa personal que es de suma	Nunca me gustó la idea de practicar lo mismo que practicaba la mayoría de las personas, buscaba algo	Se hace evidente que no tuvieron una razón en común para iniciarse en esta arte marcial, lo

	marcial.	utilidad, la promoción de valores generales, y la búsqueda de algo que está más allá de nosotros.	distinto, algo que muy pocos practiquen y en la búsqueda de ese algo, logre encontrar el kung fu.	que demuestra que el concepto y valoración que tienen del mismo fueron adquiridos durante la práctica de esta actividad y no una en común preconcebida.
<b>Dentro de los alcances y logros que busca el kung fu en quienes lo practican, ¿cuáles son de tu interés?</b>	Los logros a nivel marcial: gran nivel de combate, y de formas.  Logros a nivel filosófico: equilibrio emocional y espiritual.	Un buen estado físico, mental, psicológico, emocional y energético; es fundamental para mi avanzar hacia mejores aspectos, siempre hay cosas nuevas que aprender, y lo mejor es avanzar de forma disciplinada, el Kung Fu logra eso.	Lograr un estilo de vida saludable, conseguir la paz interna, lograr fortalecerme tanto de manera física como mentalmente, fortalecer mis debilidades y mantenerme firme ante todas las adversidades, lograr una vida superior o mayor a la excelencia, crecer cada día más.	En las respuestas a este ítem, vemos una coincidencia de interés por los logros externos o físicos al igual que por los internos o mentales e y conductuales que ofrece el kung fu.
<b>¿Qué influencia tiene el kung fu en el desarrollo integral del</b>	La filosofía que se practica en el kung fu, me ha llevado a ser una	Mucha influencia en lo referente a su crecimiento, como se expresó antes, puede procurar el	Influye mucho en el desarrollo de ser humano porque nos enseña a	Aquí vemos una influencia filosófica significativa, sobretodo enmarcada en

<p><b>ser humano?</b></p>	<p>persona más centrada, responsable, dedicado, decidido, bondadoso, noble, amable, espiritual, en pocas palabras la aplicación de esta filosofía nos lleva a ser mejores personas.</p>	<p>avance y mejoramiento en los aspectos físico, mental, psicológico, emocional y energético de cada persona. Es decir, trata que cada individuo se convierta en el mejor ser humano que pueda, busca su perfeccionamiento, y en ese camino hace grandes cambios y da buenos frutos para quienes rodean a esa persona.</p>	<p>encontrar la paz interior, a ser mejores personas, a no aferrarnos a una vida materialista, nos enseña a no ser conformistas y siempre buscar más allá, nos enseña a vivir, a no preocuparnos por los problemas de la vida, sino a ocuparnos de esos problemas, a que no debemos caer ante las tentaciones de la sociedad, a que debemos mantenernos firmes y constantes ante nuestras metas, que no importa que tan rudos sean los obstáculos, la idea es vencer y continuar el camino hasta alcanzar tu meta, sin</p>	<p>valores para el crecimiento personal</p>
---------------------------	---	--	--	---

			<p>jamás desviarte de ese camino. Para mi ese debería ser el humano promedio, así el mundo sería un lugar mejor, con personas que practiquen kung fu y sigan la filosofía que este trae.</p>	
<p><b>¿Cuánto estas dispuesto a hacer para alcanzar los logros del kung fu?</b></p>	<p>Estaría dispuesta a hacer cambios en mí y en mi vida, a invertir más tiempo en entrenar, enfocarme más en lo correcto.</p>	<p>No hay logro significativo sin sacrificio, para alcanzar una meta hay que trabajar y esforzarse en alcanzarla, muchas veces cuesta, y algunas veces hay que hacer o dejar de hacer cosas para conseguirlo; ¿Qué estoy dispuesto a hacer o a dejar de hacer para conseguir lo que se expuso en las respuestas anteriores? Lo que se valla necesitando en el camino. Ya se han hecho cambios en mi vida, varios fáciles otros más complicados, pero teniendo en mente</p>	<p>Estoy dispuesto a entrenar todo lo que mi tiempo y mi cuerpo permita, dejare de hacer kung fu el día que ya no respire mas, del resto seguiré entrenando todo lo que pueda entrenar, el kung fu es muy largo y mi vida es muy corta.</p>	<p>La alta motivación que tienen por alcanzar los logros que el kung fu ofrece, hace que estén dispuestos a sacrificarse cada vez mas.</p>

		lo que se va a conseguir, y a donde se quiere llegar, lo considero un inversión más que cualquier otra cosa.		
<b>¿Qué incidencia crees que pueda tener la práctica del kung fu en el consumo de sustancias nocivas para la salud (alcohol, cigarrillos, drogas)?</b>	El kung fu por medio de su filosofía y sus reglas modifica la conducta del practicante, dándole una estabilidad mental, una seguridad, ayuda a diferenciar lo que es necesario y lo que no, lo que te beneficia y lo que no, y ayuda a obtener la determinación necesaria para evitar esas cosas como los vicios, cosas que obstaculizaran el avance no solo en el kung fu, también en la vida.	Ayuda a la persona a entender que los vicios perjudican al cuerpo y mente, y por lo tanto deteriora la salud integral del ser humano. En esencia hace que comprenda que al consumir o ingerir algunas de estas cosas, no solo se daña, sino que igualmente lastima a los que los rodean.	consumir ese tipo de sustancias son cosas que a la larga no te dejaran subir todos los escalones que te ofrece el kung fu. El kung fu promueve un estilo de vida saludable, para que practicar kung fu si no eres capaz de mantener por lo menos una vida sana, libre de esos vicios innecesarios, quizás alguien pueda practicar kung fu consumiendo esas sustancias, pero no avanzara, no lograra mantenerse, solo será uno	Es notorio lo mucho que tienen en cuenta como puede perjudicarlos el consumo de este tipo de sustancias y como se aleja dicho consumo, de las metas superiores que a nivel físico y mental busca el kung fu, lo que los hace alejarse de ellas.

			más del montón, no será un verdadero practicante de kung fu.
--	--	--	---

Fuente: Meneses y Alayón (2015).

## Triangulación de la Información

**Cuadro 2**  
**Triangulación**

<b>Bases Teóricas</b>	<b>Bases Conceptuales</b>	<b>Bases Legales</b>	<b>Interpretación</b>
<p>La teoría cognitiva social considera que los factores internos son tan importantes como los externos, y que los acontecimientos ambientales, los factores personales y las conductas interactúan con el proceso de aprendizaje. Supone que los factores personales (creencias, expectativas, actitudes y conocimientos) el ambiente (recursos, consecuencias de las acciones y condiciones físicas) y la conducta (acciones</p>	<p>A través del kung fu se desarrollan y trabajan aptitudes físicas como la coordinación, fuerza, resistencia, velocidad o flexibilidad y refuerzan e involucran valores como la disciplina, humildad, confianza en uno mismo o compañerismo. Una muy buena vía de escape para eliminar y combatir el estrés y mejoras físicas.</p> <p>El shifu (maestro) Walter Zuazo, monje SHI HENG YI: afirma que “el kung fu es una de</p>	<p>Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999)</p> <p>Artículo 111, reza: Todas las personas tienen derecho al Deporte y a la Recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el Deporte y la Recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción.</p> <p>Ley Orgánica de</p>	<p>Se pudo observar a parte del consumo de alcohol por parte de los tres sujetos, un desconocimiento casi general del kung fu y sus bases filosóficas, por parte de estos, así como de las condiciones físicas y sobretodo mentales de las que hay que disponer para practicarlo y que a su vez, se obtienen al hacerlo. De igual forma se evidenció que el concepto que tienen del dicha arte marcial lo obtuvieron al practicarlo y definirlo dentro de</p>

<p>individuales, elecciones y declaraciones verbales) se influyen en forma mutua.</p>	<p>las grandes herramientas que hoy en día la humanidad tiene como gran apoyo ya que ayuda a cultivar nuestro espíritu, nuestra mente y nuestro cuerpo.</p>	<p>Educación (2009), y su Reglamento expresa en su Título I Disposiciones Fundamentales Artículo 12 lo siguiente: Se declaran obligatorios la Educación Física y el Deporte en todos los niveles y modalidades del sistema educativo. El Ejecutivo Nacional promoverá su difusión y práctica en todas las comunidades y excepciones relativas a los sujetos de la educación especial y de adultos.</p> <p>Ley Orgánica para la Protección del Niño y del adolescente (2000), en su artículo 63, se dispone: Todos los niños y adolescentes tienen derecho al descanso, recreación, esparcimiento, deporte y juego. El estado con activa participación de la sociedad debe garantizar programas de</p>	<p>la escuela de artes marciales kung fu shaolin. Tienen una motivación al logro tanto en el campo físico como mental y por ende conductual que el kung fu ofrece, así como un interés por la filosofía traducida en valores para el crecimiento personal al igual que la disposición a sacrificarse para obtener logros superiores en cuanto a estabilidad mental y emocional.</p> <p>Es llamativo la conciencia que tienen de cómo puede perjudicarlos el consumo de cigarrillos, alcohol y drogas, tanto en la práctica del kung fu, como en los demás aspectos de su vida; lo que los motiva a alejarse de este tipo de sustancias.</p>
---	---	---	---

		recreación, esparcimiento, y juegos deportivos dirigidos a todos niños y adolescentes, debiendo asegurar programas dirigidos específicamente a los niños y adolescentes con necesidades especiales.	
--	--	---	--

**Fuente:** Meneses y Alayón (2015).

### Síntesis Descriptiva

Al relacionar estas cuatro fuentes de información notamos como se hace evidente que van en la misma dirección la teoría cognitiva social que muestra la forma en la que en el ambiente correcto a través de los estímulos correctos, se puede lograr el cambio conductual el aprendizaje deseado y el cambio conductual que este implica. Esto sin pasar por alto las condiciones intrínsecas inherentes a cada ser humano, pero dándole real importancia a los factores externos lo cual entra en consonancia con los parámetros del kung fu en sus principios y características filosóficas, las que pretenden un mejoramiento personal mediante el trabajo físico, mental y el cultivo de valores, procurando el bienestar del ser humano en todas las áreas de su vida.

Lo anterior estaría conformando un ciudadano apto para desenvolverse en nuestra sociedad, que a su vez es lo que pretenden las diferentes artículos de las leyes que hemos citado, por medio de los derechos que establecen, donde a través del deporte y las actividades recreativas se pretende lograr un beneficio, un bienestar físico y mental del individuo.

Lo anterior está relacionado directamente con la necesidad que tienen los estudiantes de la escuela de artes marciales “kung fu shaolin” y los principios filosóficos tradicionales que esta les transmite, con el objeto de mantenerlos alejados de perjuicios propios de esta sociedad actual.

La armonía de los primeros tres elementos de esta triangulación y su relación con las debilidades observadas en los estudiantes de la escuela de artes marciales kung fu shaolin, a través de las entrevistas, demuestra carácter coherente que se tiene en nuestra investigación para lograr un objetivo común presente en nuestra base legal y llevada cabo en la práctica tradicional del kung fu tradicional y teniendo como base teórica de una teoría tan pertinente como la del aprendizaje social de Bandura.

Esto nos motiva a enfocarnos aun mas en esa búsqueda de los cambios conductuales que pretende la práctica del kung fu mediante la asimilación de sus enseñanzas teóricas y principios que regulan la conducta del artista marcial y que hoy en día están más vigentes que nunca y en ese sentido está orientado nuestro plan de acción.

## **ESCENARIO V**

### **PLAN DE ACCIÓN**

Tomando en consideración la pertinencia de los sistemas regulativos de conducta presentes en la artes marciales chinas y su eficacia comprobada durante unos quince siglos, en el caso del templo de shaolin de china, basaremos nuestro plan de acción en dichos principios éticos, mandamientos, actos prohibidos y demás textos antiguos que han modificado y mejorado la conducta de los practicantes de kung fu desde el origen de este que es la primera de las artes marciales comprendidas como tal.

El énfasis obvio que hay que hacer es en los principios que promueven el esfuerzo que hay que hacer por mantener un buen estado físico y la salud adecuada, que obviamente son necesarios para la práctica concienzuda de las artes marciales y la búsqueda del avance dentro de ellas.

Otro punto en que hay que hacer hincapié es en los códigos referidos a evitar el consumo de alcohol y de sustancias tóxicas, los cuales evidentemente están relacionados con nuestra investigación de una forma directa. Los cuales trataremos de usar de eficazmente en nuestro plan de acción.

Dicho plan de acción consistirá en efectuar una serie de charlas y talleres dirigidos a resaltar e incorporar con más rigor estos principios reguladores de la conducta de los artistas marciales tradicionales desde tiempos remotos y que aun deben seguir manteniendo el mismo grado de importancia en los practicantes de la actualidad, si pretenden aprovechar por completo esta disciplina alcanzar grandes logros en ella.

## Diseño del Plan de de Acción

**Cuadro 3**  
**Diseño del Plan de Acción**

<b>FASES</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>Taller</b>	Taller sobre los 10 actos prohibidos y las 4 conductas correctas que será ejecutado en la escuela de kung fu shaolin de valencia.	<b>Humanos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigadores: Daniel Meneses.</li> <li>• Participantes estudiantes de la Escuela de kung Fu Shaolin Valencia</li> </ul> <b>Materiales</b> Pizarra, marcador acrílico
<b>Charla</b>	Charla sobre los 10 Mandamientos y las 10 obligaciones efectos negativos del consumo de cigarro, alcohol y drogas de Shaolin que se efectuara en la Escuela de kung fu Shaolin de Valencia.	<b>Humanos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigadores: Daniel Meneses.</li> <li>• Participantes: estudiantes de la Escuela de kung fu.</li> </ul> <b>Materiales</b> Láminas
<b>Internado vivencial</b>	Internado de los 12 principios éticos y los 10 principios del zen del shaolin que se realizara en la escuela de kung fu shaolin de valencia.	<b>Humanos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigadores: Daniel Meneses.</li> <li>• Participantes estudiantes de la Escuela de kung fu</li> </ul> <b>Materiales</b> Video tutorial

**Fuente:** Meneses y Alayón (2015)

## Evaluación del Plan de Acción

**Cuadro 4**  
**Evaluación del Plan de Acción**

INVEST. ITEMS	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3
<p><b>¿Qué cambios positivos has experimentado a raíz de las charlas, talleres y el entrenamiento de kung fu?</b></p>	<p>Me ha ayudado a dejar a un lado los vicios, a hacer lo que es correcto, a ser una mejor persona, determinada, centrada, amable, a controlar mis emociones, ser mejor estudiante, y a tener mejor condición física.</p>	<p>Mejor forma de ver y comprender ciertas situaciones de la vida, familiar y laboral. Cultivar la paciencia, mejor estado físico, más energía para realizar diversas actividades. En resumen, me ha dado aportes positivos en varios aspectos, eso se nota en el semblante y la forma de actuar, a lo cual varios conocidos me hacen referencia.</p>	<p>Una gran mejora en mi estilo de vida, mi conducta ha mejorado mucho, mi autocontrol cada día va creciendo más, ya no me molesto con facilidad, he tenido una mayor paz interna, una gran mejora en mi alimentación desde que me volví vegetariano, me siento más saludable, con más energía, todos los cambios que he experimentado desde que practico kung fu son 100% positivos, aún no he descubierto el lado negativo, “si es que existe”.</p>
<p><b>¿Qué opinión tienes de las sustancias nocivas para la salud (alcohol, cigarrillo, drogas) y las consecuencias de su consumo?</b></p>	<p>Pienso que acarrear consecuencias muy negativas para la salud y el desarrollo social de quienes las consumen.</p>	<p>Creo que a nivel de salud causan mucho daño y en la vida diaria de quienes las consumen, aunque muchos a corto plazo no se den cuenta.</p>	<p>En cuanto a la salud tienen muchos efectos negativos y dañan la vida de las personas en todas sus facetas, familiar, laboral. etc.</p>

**Fuente:** Meneses y Alayón (2015).

## **ESCENARIO VI**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **Conclusiones**

Durante el desarrollo de nuestra investigación tuvimos una serie de experiencias donde en un primer momento a través del abordaje de la problemática, se hizo evidente las debilidades presentes en los practicantes que se inician en la Escuela de Artes Marciales Kung fu Shaolin, los cuales se ven afectados por los elementos negativos de nuestra sociedad actual y al igual que muchos jóvenes tienden a consumir sustancias nocivas para la salud. Muchos de ellos llegan desprovistos de un proyecto de vida y de una actividad con valores a los cuales aferrarse.

A partir de lo anterior pudimos elaborar un plan de acción orientado solventar dichas debilidades presentes a través de un conjunto de actividades enriquecedoras que pudieran lograr ese cambio conductual requerido para evitar el consumo de estas sustancias en lo practicantes de kung fu, quienes disfrutando de dichas actividades, pudieran superar sus limitaciones en cuanto a la dependencia de dichas sustancias.

Seguidamente aplicamos el plan de acción propuesto donde por medio de cada una de las actividades realizadas, logramos la participación entusiasta de los practicantes de esta escuela de artes marciales y pudimos observar un interés creciente en cada uno de los temas tratados y en los cambios positivos que buscan en el individuo, lo que nos motiva a pensar que este tipo de actividades no solo son de gran ayuda, sino que también son recibidas con agrado.

En cuanto a la evaluación de los resultados obtenidos es muy reconfortante ver los cambios manifestados por cada unos de estos estudiantes y la valoración que hacen de lo aprendido. Ver una disposición a aceptar los cambios y mejoras obtenidos

a nivel conceptual y un verdadero entusiasmo por llevarlo a la práctica en su vida diaria, buscando trascender de esa condición inicial con la que llegaron a entrenar, sabiendo que evitar el consumo de dichas sustancias nocivas, representa un mayor bienestar para su presente y futuro.

### **Recomendaciones**

Tomando en cuenta los resultados de nuestro trabajo de investigación, nos sentimos no solo satisfechos, sino en el deber de recomendar este tipo de talleres y charlas como los llevados a cabo durante la ejecución de nuestro plan de acción y de esta forma dar a conocer los efectos negativos del consumo de esas sustancias y establecer estos principios regulativos de la conducta cargados de valores; esto no solo en escuelas de artes marciales, sino en cualquier tipo de instituciones donde seguramente tendrán un impacto positivo y con ello ayudar a un número mayor de jóvenes que aunque se estén desempeñando en las áreas más diversas, pueden aprovechar esta filosofía de vida que aunque es muy antigua, es igualmente esencial y por ello trasciende en el tiempo. Logros como: Cambios positivos en la conducta, Motivación para llevar cabo las actividades y los entrenamientos y Conciencia de que la práctica continua del kung fu a la par con su filosofía, los ayuda a evitar el consumo de este tipo de sustancias nocivas, son de suma importancia como resultado de nuestra investigación y creemos que, como lo expresamos anteriormente, son ciertamente transferibles a cualquier grupo de personas de todos los sectores de la sociedad.

## REFERENCIAS

- Carvajal, C y otros. (2000) *Educación para la Salud en la Escuela*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana.
- Castellanos, S. (1997) *Hacia una sexualidad responsable y feliz*. Secundaria Básica Parte I. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana.
- Constitución de la República de Venezuela. (N° 5.453) (1999 Marzo 24) [Transcripción en línea]. Disponible en <http://www.tsj.gob.ve/legislacion/constitucion.htm>
- Díaz, L. (2011). *Visión investigativa en ciencias de la salud (Énfasis en paradigmas Emergentes)*. CDCH: Valencia.
- González, A (1989). *Wai Chia Quan Kung-Fu* Caracas: Panapo.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. McGraw Hill: México.
- Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011). Gaceta Oficial de la República de Venezuela 39.741. (Extraordinaria). Agosto 2011.
- Ley Orgánica de Educación, (2009). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, N° 5.929. (Extraordinario). Agosto 15. Caracas.
- Ley Orgánica Para la Protección de Niños, Niñas y Adolescentes, (1998). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, N° 5.266. (Extraordinario). Octubre 2. Caracas.
- Meléndez, A. (2013). *El Taekwondo como herramienta pedagógica de la Educación Física para fomentar los valores de los estudiantes del nivel de Educación Primaria*. Trabajo Especial de Grado no Publicado. Universidad de Carabobo.
- Pérez A. y Meléndez Y. (2010) *La práctica deportiva de futbol sala como herramienta para rescatar a los adolescentes de 14 a 16 años de las actitudes facinerosas en el barrio la herrereña estado Aragua*. Trabajo Especial de Grado. No Publicado. Universidad de Carabobo.

Quintana, M. *Alcoholismo Tabaquismo y otras Sustancias Nocivas* Disponible en: [http://biologia.cubaeduca.cu/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11273%3Atemabiologia8voalcoholismo-tabaquismo-y-otras-sustancias-nocivas-&catid=529&Itemid=155](http://biologia.cubaeduca.cu/index.php?option=com_content&view=article&id=11273%3Atemabiologia8voalcoholismo-tabaquismo-y-otras-sustancias-nocivas-&catid=529&Itemid=155)

Rodríguez R. y Figueredo G. (2013) *Creación de una escuela wushu para el fomento de los valores sociales de los niños y niñas que estudian en las escuela de la comunidad barrio unión, naganagua, estado Carabobo*. Trabajo Especial de Grado. No Publicado. Universidad de Carabobo.

Sierra, F. (1998). *Función y sentido de la entrevista cualitativa en investigación social*. Texto publicado en técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación Galindo, J. Coordinador. México. Editorial Pearson. }

Taylor y Bogdan (1994). *Introducción a los Métodos Cualitativos de Investigación*. Barcelona: Editorial Paidós.

Woolfolk A. (1999). *Psicología educativa*. México. Prentice Hall. Séptima Edición.

## **ANEXOS**

(Anexo A)

## ENTREVISTAS

### Informante K

**1. ¿Qué te motivo a practicar kung fu?**

R: El motivo por el cual empecé a practicar kung fu, era que estaba interesada practicar algún arte marcial.

**2. Dentro de los alcances y logros que busca el kung fu en quienes lo practican, ¿cuáles son de tu interés?**

R: Los logros a nivel marcial: gran nivel de combate, y de formas. Logros a nivel filosófico: equilibrio emocional y espiritual.

**3. ¿Qué influencia tiene el kung fu en el desarrollo integral del ser humano?**

R: La filosofía que se practica en el kung fu, me ha llevado a ser una persona más centrada, responsable, dedicado, decidido, bondadoso, noble, amable, espiritual, en pocas palabras la aplicación de esta filosofía nos lleva a ser mejores personas.

**4. ¿Cuánto estas dispuesto a hacer para alcanzar los logros del kung fu?**

R: Estaría dispuesta a hacer cambios en mí y en mi vida, a invertir más tiempo en entrenar, enfocarme más en lo correcto.

**5. ¿Qué incidencia crees que pueda tener la práctica del kung fu en el consumo de sustancias nocivas para la salud (alcohol, cigarrillos, drogas)?**

R: El kung fu por medio de su filosofía y sus reglas modifica la conducta del practicante, dándole una estabilidad mental, una seguridad, ayuda a diferenciar lo que es necesario y lo que no, lo que te beneficia y lo que no, y ayuda a obtener la determinación necesaria para evitar esas cosas como los vicios, cosas que obstaculizaran el avance no solo en el kung fu, también en la vida.

**6. ¿Qué cambios positivos has experimentado desde que estas practicando kung fu?**

R: Me ha ayudado a dejar a un lado los vicios, a hacer lo que es correcto, a ser una mejor persona, determinada, centrada, amable, a controlar mis emociones, ser mejor estudiante, y a tener mejor condición física.

### **Informante B**

**1.- ¿Qué te motivo a practicar Kung Fu?**

R: Principalmente la disciplina que muestran sus practicantes en los aspectos de la vida, el buen estado de salud que promueve la defensa personal que es de suma utilidad, la promoción de valores generales, y la búsqueda de algo que está más allá de nosotros.

**2.- ¿Dentro de los alcances y logros que busca el Kung Fu en quienes lo practican, cuales son de tu interés?**

R: Un buen estado físico, mental, psicológico, emocional y energético; es fundamental para mí avanzar hacia mejores aspectos, siempre hay cosas nuevas que aprender, y lo mejor es avanzar de forma disciplinada, el Kung Fu logra eso.

### **3.-¿Qué influencia tiene el Kung Fu en el desarrollo integral del ser humano?**

R: Mucha influencia en lo referente a su crecimiento, como se expresó antes, puede procurar el avance y mejoramiento en los aspectos físico, mental, psicológico, emocional y energético de cada persona. Es decir, trata que cada individuo se convierta en el mejor ser humano que pueda, busca su perfeccionamiento, y en ese camino hace grandes cambios y da buenos frutos para quienes rodean a esa persona.

### **4.- ¿Cuánto estas dispuesto a hacer para alcanzar los logros del Kung Fu?**

R: No hay logro significativo sin sacrificio, para alcanzar una meta hay que trabajar y esforzarse en alcanzarla, muchas veces cuesta, y algunas veces hay que hacer o dejar de hacer cosas para conseguirlo; ¿Qué estoy dispuesto a hacer o a dejar de hacer para conseguir lo que se expuso en las respuestas anteriores? Lo que se valla necesitando en el camino. Ya se han hecho cambios en mi vida, varios fáciles otros más complicados, pero teniendo en mente lo que se va a conseguir, y a donde se quiere llegar, lo considero un inversión más que cualquier otra cosa.

### **5.-¿Qué incidencia crees que pueda tener la práctica del Kung Fu en el consumo de sustancias nocivas (alcohol, cigarrillos, drogas)?**

R: Ayuda a la persona a entender que los vicios perjudican al cuerpo y mente, y por lo tanto deteriora la salud integral del ser humano. En esencia hace que comprenda que al consumir o ingerir algunas de estas cosas, no solo se daña, sino que igualmente lastima a los que los rodean.

**6.- ¿Qué cambios positivos has experimentado desde que estas practicando Kung Fu?**

R: Mejor forma de ver y comprender ciertas situaciones de la vida, familiar y laboral. Cultivar la paciencia, mejor estado físico, más energía para realizar diversas actividades. En resumen, me ha dado aportes positivos en varios aspectos, eso se nota en el semblante y la forma de actuar, los cuales varios conocidos me hacen referencia periódicamente.

**Informante E**

**1.- ¿Qué te motivo a practicar kung fu?**

R: Nunca me gustó la idea de practicar lo mismo que practicaba la mayoría de las personas, buscaba algo distinto, algo que muy pocos practiquen y en la búsqueda de ese algo, logre encontrar el kung fu.

**2.- ¿Dentro de los alcances y logros que busca el kung fu en quienes lo practicantes, cuales son de tu interés?**

R: Lograr un estilo de vida saludable, conseguir la paz interna, lograr fortalecerme tanto de manera física como mentalmente, fortalecer mis debilidades y mantenerme firme ante todas las adversidades, lograr una vida superior o mayor a la excelencia, crecer cada día más.

**3.- ¿Qué influencia tiene el kung fu en el desarrollo integral de ser humano?**

R: Influye mucho en el desarrollo de ser humano porque nos enseña a encontrar la paz interior, a ser mejores personas, a no aferrarnos a una vida materialista, nos enseña a no ser conformistas y siempre buscar más allá, nos enseña a vivir, a no

preocuparnos por los problemas de la vida, sino a ocuparnos de esos problemas, a que no debemos caer ante las tentaciones de la sociedad, a que debemos mantenernos firmes y constantes ante nuestras metas, que no importa que tan rudos sean los obstáculos, la idea es vencer y continuar el camino hasta alcanzar tu meta, sin jamás desviarte de ese camino. Para mi ese debería ser el humano promedio, así el mundo sería un lugar mejor, con personas que practiquen kung fu y sigan la filosofía que este trae.

#### **4.- ¿Cuanto estás dispuesto a hacer para alcanzar los logros del kung fu?**

R: Estoy dispuesto a entrenar todo lo que mi tiempo y mi cuerpo permita, dejare de hacer kung fu el día que ya no respire mas, del resto seguiré entrenando todo lo que pueda entrenar, el kung fu es muy largo y mi vida es muy corta.

#### **5.- ¿Qué incidencia crees que pueda tener la práctica del kung fu en el consumo de sustancias nocivas para la salud (alcohol, cigarrillos, drogas)?**

R: consumir ese tipo de sustancias son cosas que a la larga no te dejaran subir todos los escalones que te ofrece el kung fu. El kung fu promueve un estilo de vida saludable, para que practicar kung fu si no eres capaz de mantener por lo menos una vida sana, libre de esos vicios innecesarios, quizás alguien pueda practicar kung fu consumiendo esas sustancias, pero no avanzara, no lograra mantenerse, solo será uno más del montón, no será un verdadero practicante de kung fu.

#### **6.-¿Qué cambios positivos has experimentado desde que estas practicando kung fu?**

R: Una gran mejora en mi estilo de vida, mi conducta ha mejorado mucho, mi autocontrol cada día va creciendo más, ya no me molesto con facilidad, he tenido una mayor paz interna, una gran mejora en mi alimentación desde que me volví vegetariano, me siento más saludable, con más energía, todos los cambios que he

experimentado desde que practico kung fu son 100% positivos, aún no he descubierto el lado negativo, “si es que existe”.

(ANEXO B)  
Registro Fotográfico











