

## 1.- DATOS GENERALES DE LA BUENA PRÁCTICA

### TITULO

Equilibrio de Cuerpo y Mente

### ENTIDAD RESPONSABLE DE LA IMPLEMENTACIÓN

Club Social y Cultural Karate Chung Fu Do.

### AREA TEMÁTICA EN JUVENTUD ABORDADA

Salud y autocuidado: Promoción de estilos de vida saludables y prevención de consumo de alcohol y drogas

### COMUNA, CIUDAD Y REGIÓN

Comuna de Chillán, Región del Bío Bío.

## 2.- DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

### EQUILIBRIO DE CUERPO Y MENTE

RESUMEN
<p>El club nace con el propósito de apoyar transversalmente a todos los alumnos que practican la disciplina marcial del Chung Fu. Dentro de los alumnos existían profesionales del ámbito de la salud: Kinesiólogo, Médico y Psicóloga; que podían enriquecer y complementar de manera sustantiva la formación marcial entregada por el Instructor - "Maestro".</p> <p>Además de la realización de la práctica marcial del Chung Fu, se trata de enfatizar la importancia del autocuidado a través de la alimentación saludable y la prevención del consumo de alcohol y drogas.</p>
DESTINATARIOS Y/O USUARIOS
<p>A septiembre de 2008, participan en el grupo aproximadamente 30 jóvenes entre los 15 a 29 años, tanto hombres como mujeres.</p>
OBJETIVOS DE LA BUENA PRÁCTICA
<p>Entregar herramientas a las y los jóvenes para que puedan decidir y optar por la adopción de estilos de vida saludable durante el transcurso de su vida.</p>
CONTEXTO DE LA EXPERIENCIA
<p>A medida de las reuniones, experiencias y vivencias personales de los socios se fue forjando y perfilando la práctica marcial para potenciar el autocuidado, reforzando la importancia de tener una alimentación saludable, y tener conductas seguras en relación al consumo de alcohol y drogas.</p>
FECHA DE INICIO
<p>Septiembre de 2006</p>
ETAPAS DEL PROCESO
<p>Se inició sólo como una idea generar apoyo a todos los alumnos practicantes de la disciplina marcial y luego se fue perfeccionando para incorporar paulatinamente como una práctica habitual la promoción de estilos de vida saludables.</p>
ACTORES INVOLUCRADOS
<p>Maestro (Instructor), Kinesiólogo, Psicóloga, Médico, otros profesionales; todos socios del club. Más los 30 jóvenes que asisten al curso de manera periódica.</p>

**RESULTADOS LOGRADOS**

- Jóvenes alumnos han ingresado exitosamente a establecimientos de educación superior
- Incorporación de conductas positivas en relación al autocuidado

**COMENTARIO DE INJUV A LA BUENA PRÁCTICA**

Se trata de una iniciativa en la que se presenta la práctica de artes marciales como una herramienta para generar equilibrios emocionales en los jóvenes, lo que conduce y facilita tener actitudes de auto cuidado de manera integral: cuerpo, mente y espíritu.

Finalmente con una inversión reducida y trabajo en red se logra un gran impacto en los jóvenes que participan activamente en el club.

**DATOS DE CONTACTO**

<b>Nombre</b>	<b>Cargo</b>	<b>Fono/fax</b>	<b>Email/web</b>
Edson Bravo Muñoz	---	(42) 274224 - 85908214	edsonalfonso@hotmail.com

\*\*\*