

Mugendo, el arte marcial que ayuda a prevenir el bullying

La práctica de artes marciales para niños mejora la autoestima, la seguridad y la confianza, elementos para prevenir o superar una situación de acoso escolar. Estos aspectos los trabaja el programa 'antibullying' de Mugendo, un arte marcial basado en la autodefensa que suma adeptos en Barcelona

Proyectar una imagen de seguridad y confianza disminuye la posibilidad de formar parte de estas estadísticas. Esta es la base del programa antibullying de Mugendo. Según Oliver Duarte, instructor y Director comercial de Mugendo, es un deporte que ejercita todo el cuerpo y tiene beneficios físicos y mentales, los menores aprenden mediante ejercicios divertidos y técnicas marciales, y desarrollan habilidades psicomotrices como el equilibrio, el control o la coordinación, siempre en forma de juego.

En el centro han diseñado un sistema de agendas en la que familia e instructor marcan los objetivos conjuntamente para lograr que el menor logre sus propósitos, a través de las escuelas Mugendo también se valora la conducta en la escuela. Se trabaja sobre la responsabilidad de hacer los deberes, ser buen compañero, de respetar a los demás (sobretudo a los profesores o instructores y la dinámica de la clase), y tener cuidado de los objetos personales.

La práctica de artes marciales para los niños es adecuada para el refuerzo de la psicomotricidad. Los ejercicios físicos hacen trabajar la lateralidad a través del estímulo de los dos hemisferios, y el estilo de trabajo que se imparte estimula las diferentes capacidades cognitivas, por tanto, es adecuado para niños tanto con altas como bajas capacidades cognitivas.

Las últimas cifras del Departamento de Educación, el 10% de alumnos experimentan acoso escolar, durante el 2015, las denuncias por acoso escolar aumentaron un 75% en España. Según el "Estudio sobre el bullying según los afectados", basado en las llamadas de menores víctimas de acoso escolar recibidas por Teléfono ANAR de Ayuda a Niños y Adolescentes, un 70% de víctimas sufre acoso a diario.

Acerca de Mugendo

Mugendo es un arte marcial moderno e innovador con un sistema pedagógico muy desarrollado. Basado en la filosofía del Karate, comparte la formación personal de los alumnos, combinado con las técnicas más efectivas de sistemas de combate modernos, tales como Boxeo, Full Contact y Kick Boxing.

Las escuelas están repartidas en varias ciudades españolas que enseñan esta disciplina y que tiene dentro de sus diferentes programas uno antibullying específico para los menores, cuyo objetivo es que los alumnos ganen seguridad personal y aprendan a evitar el conflicto.

Datos de contacto:

Laura Fernández Pacheco
Departamento de prensa de Publielevator
936 33 80 16

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Educación Infantil](#) [Otros deportes](#) [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>