

## “el Judo como factor pedagógico del bienestar en las personas con discapacidad intelectual”



**ASPANIAS-Burgos en colaboración con la Universidad de Burgos han desarrollado un trabajo de investigación a través de un programa dirigido por el Doctorando D. José Manuel Arnáiz Zamanillo.**

Este trabajo de investigación apunta a descubrir: cómo el Judo influye positivamente en el aumento del nivel de autoestima y en el bienestar de las personas con discapacidad intelectual. Para desarrollar este proyecto, el investigador Zamanillo lleva enseñando Judo durante más de cuatro años, a 35 personas con discapacidad intelectual en un contexto especial.

### **Resultados**

Después de la puesta en escena del programa de intervención inmerso en el proyecto, donde el Judo Mental es el principal protagonista y, realizando los análisis oportunos de los datos obtenidos por los diferentes tests pasados a yudocas, padres y tutores, podemos presentar las siguientes conclusiones:

La comparación que mostramos a continuación se sustenta sobre 2 muestras de casos: la 1ª (casos con discapacidad intelectual que no han seguido el programa de Judo Mental) y la 2ª (casos que sí han seguido el programa de Judo Mental). De esta forma, aunque el proyecto se desarrolla sobre 3 muestras, consideramos adecuado evidenciar los resultados de las 2 muestras reseñadas, teniendo la 2 muestra como “muestra control”.

En las tablas siguientes <sup>(Tablas 1, 2 y 3)</sup>, podemos comprobar las diferencias del nivel de autoestima entre las muestras de casos, así como el aumento del nivel de autoestima entre las recogidas de datos efectuadas a lo largo de este periodo de interacción con el programa de intervención (setiembre 2004, marzo 2005 y junio 2005).

Muestra de casos que no practican Judo Mental / recogida de datos: septiembre 2004		casos	Edad del caso	Sexo del caso	Discapacidad intelectual	Nivel de autoestima
1		caso1	32	Varón	ligera	90
2		caso2	34	Varón	ligera	68
3		caso3	32	Mujer	moderada	52
4		caso4	28	Mujer	ligera	62
5		caso5	34	Mujer	ligera	86
6		caso6	27	Mujer	ligera	75
7		caso7	28	Mujer	ligera	62
8		caso8	34	Mujer	ligera	71
9		caso9	29	Mujer	ligera	68
Máximo	Mínimo		34 - 27			90 - 52
	Rango		7			38
	Media		30,89			70,44
	Mediana		32,00			68,00
	Desv. típica		2,892			11,938
Muestra de casos que sí practican Judo Mental / recogida de datos: septiembre 2004		casos	Edad del caso	Sexo del caso	Discapacidad intelectual	Nivel de autoestima
1		caso101	22	Varón	moderada	49
2		caso102	23	Mujer	moderada	58
3		caso103	36	Varón	moderada	52
4		caso104	24	Varón	ligera	53
5		caso105	37	Mujer	moderada	64
6		caso106	18	Varón	moderada	52
7		caso107	20	Varón	ligera	60
8		caso108	20	Varón	ligera	56
9		caso109	49	Varón	moderada	54
10		caso110	28	Mujer	moderada	53
Máximo	Mínimo		49-18			64-49
	Rango		31			15
	Media		27,70			55,10
	Mediana		23,50			53,50
	Desv. típica		9,945			4,458

Tabla 1: datos recogidos en Septiembre del 2004

Resaltamos por su importancia (Tabla 1), que los datos que nos aporta esta recogida, evidencia que la media del nivel de autoestima de la muestra de casos que no han seguido el programa, es más alta (70,44%) que la media nuestros alumnos judokas (55,10%). Si tenemos en cuenta que en nuestros alumnos hay un número mayor de casos con discapacidad intelectual moderada, es normal que la media del nivel de autoestima sea más baja; relacionando el grado de discapacidad con el nivel de autoestima. De esta forma podemos afirmar que a mayor discapacidad intelectual menor nivel de autoestima.

También resulta significativo que el rango de edad de la muestra de los casos que no han seguido el programa este en 7 años, mientras que en nuestros judokas está en 31 años. Este rango es tan amplio, a propósito; de esta forma impedimos que la variable “edad” tenga influencia en nuestro programa.

La desviación típica de las muestras es muy diferente. Posemos observar que en nuestros alumnos la desviación típica de la edad de los casos es muy alta (9,945); recorriendo, como ya hemos dicho antes, un rango muy amplio (fundamental para nuestro propósito). En cuanto a la desviación típica del nivel de autoestima presenta una cifra baja (4,458); recogiendo valores individuales muy homogéneos (también muy importante para nuestros objetivos).

Muestra de casos que no practican Judo Mental / recogidas de datos: marzo 2005		casos	Edad del caso	Sexo del caso	Discapacidad intelectual	Nivel de autoestima
1		caso1	32	Varón	ligera	82
2		caso2	34	Varón	ligera	64
3		caso3	32	Mujer	moderada	52
4		caso4	28	Mujer	ligera	68
5		caso5	34	Mujer	ligera	80
6		caso6	27	Mujer	ligera	66
7		caso7	28	Mujer	ligera	66
8		caso8	34	Mujer	ligera	72
9		caso9	29	Mujer	ligera	68
Máximo	Mínimo		34-27			82-52
	Rango		7			30
	Media		30,89			68,67
	Mediana		32,00			68,00
	Desv. típica		2,892			8,888
Muestra de casos que sí practican Judo Mental /recogida de datos: marzo 2005		casos	Edad del caso	Sexo del caso	Discapacidad intelectual	Nivel de autoestima
DIP.	1	caso101	22	Varón	moderada	60
	2	caso102	23	Mujer	moderada	52
	3	caso103	36	Varón	moderada	60
	4	caso104	24	Varón	ligera	66
	5	caso105	37	Mujer	moderada	62
	6	caso106	18	Varón	moderada	64
	7	caso107	20	Varón	ligera	72
	8	caso108	20	Varón	ligera	70
	9	caso109	49	Varón	moderada	58
	10	caso110	28	Mujer	moderada	52
Máximo	Mínimo		49-18			72-52
	Rango		31			20
	Media		27,70			61,60
	Mediana		23,50			61,00
	Desv. típica		9,945			6,720

Tabla 2: datos recogidos en marzo del 2005

Pasando a los datos que nos aporta la recogida de marzo 2005 (Tabla2), podemos reseñar lo siguiente: la media del nivel de autoestima de la muestra de los casos que no han seguido el programa, se mantiene en un valor aproximado al de la recogida anterior (68,67%), mientras que la media del nivel de autoestima de nuestros judokas ha experimentado un aumento significativo: un (61,60%) frente al (55,10%) de la recogida anterior.

Muestra de casos que no practican Judo Mental / recogida de datos: junio 2005		casos	Edad del caso	Sexo del caso	Discapacidad intelectual	Nivel de autoestima
1		caso1	32	Varón	ligera	88
2		caso2	34	Varón	ligera	68
3		caso3	32	Mujer	moderada	54
4		caso4	28	Mujer	ligera	66
5		caso5	34	Mujer	ligera	84
6		caso6	27	Mujer	ligera	72
7		caso7	28	Mujer	ligera	66
8		caso8	34	Mujer	ligera	70
9		caso9	29	Mujer	ligera	70
Máximo	Mínimo		34-27			88-54
	Rango		7			34
	Media		30,89			70,89
	Mediana		32,00			70,00
	Desv. típica		2,892			10,055
Muestra de casos que sí practican Judo Mental / recogidas de datos: junio 2005		casos	Edad del caso	Sexo del caso	Discapacidad intelectual	Nivel de autoestima
1		caso101	22	Varón	moderada	66
2		caso102	23	Mujer	moderada	60
3		caso103	36	Varón	moderada	72
4		caso104	24	Varón	ligera	76
5		caso105	37	Mujer	moderada	86
6		caso106	18	Varón	moderada	66
7		caso107	20	Varón	ligera	70
8		caso108	20	Varón	ligera	78
9		caso109	49	Varón	moderada	64
10		caso110	28	Mujer	moderada	52
Máximo	Mínimo		49-18			86-52
	Rango		31			34
	Media		27,70			69,00
	Mediana		23,50			68,00
	Desv. típica		9,945			9,672

Tabla 3: datos recogidos en junio del 2005

En la recogida de junio 2005 <sup>(Tabla 3)</sup>, en nuestros alumnos vuelve a producirse un nuevo aumento en la media del nivel de autoestima, pasando del (61,50%) al (69%). Con lo cual entre la primera recogida de datos y la última ha transcurrido casi un año, y el aumento del nivel de autoestima ha sido de casi un (14%). Sin embargo, en la muestra de los casos que no han seguido nuestro programa de intervención, estos valores se han mantenido a lo largo de todo el año en unas cifras muy parecidas.

De esta forma, durante la interacción con el programa en un periodo de tiempo estimado de algo más de un año, las medias del nivel de autoestima de las muestras sujetas a investigación presentan valores cercanos: muestra de casos que no han seguido el programa, un (70,89%), y la muestra de casos de nuestros judokas, un (69%). Recordamos en este punto, que nuestros judokas presentan una discapacidad intelectual mucho más grave que los casos que no practican Judo, consiguiendo en muchos casos elevar su nivel de autoestima a valores cercanos a la media de las personas sin discapacidad intelectual.

Siguiendo con los resultados obtenidos tras los análisis oportunos del programa de intervención “Judo Mental” y, para su mejor comprensión, hemos dividido en tres categorías la variable “nivel de autoestima”. Con ello trataremos de ofrecer mayor clarividencia en la correlación de los datos recogidos en las variables “nivel de autoestima” y “grado de discapacidad”:

- del 49% hasta el 65% = “nivel de autoestima bajo”
- del 66% hasta el 80% = “nivel de autoestima medio”
- del 81% hasta el 100% = “nivel de autoestima alto”

Así, las tablas de contingencia entre muestras quedan de la siguiente forma (tablas 4,5, 6).

Muestra de casos que no practican Judo Mental			autoestima sep/ 04			Total
			bajo	medio	alto	
Grado de discapacidad	ligera	Recuento	2	4	2	8
		% de autoestima	66,7%	100,0%	100,0%	88,9%
	moderada	Recuento	1	0	0	1
		% de autoestima	33,3%	,0%	,0%	11,1%
<b>Total</b>		<b>Recuento</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>9</b>
Muestra de casos que sí practican Judo Mental						
Grado de discapacidad	ligera	Recuento	3			3
		% de autoestima	30,0%			30,0%
	moderada	Recuento	7			7
		% de autoestima	70,0%			70,0%
<b>Total</b>		<b>Recuento</b>	<b>10</b>			<b>10</b>

Tabla 4: comparación de datos de septiembre 2004, después de descomponer la variable “nivel de autoestima”

Muestra de casos que no practican Judo Mental			autoestima marzo 05			Total
			bajo	medio	alto	
Grado de discapacidad	ligera	Recuento	1	6	1	8
		% de autoestima	50,0%	100,0%	100,0%	88,9%
	moderada	Recuento	1	0	0	1
		% de autoestima	50,0%	,0%	,0%	11,1%
<b>Total</b>		<b>Recuento</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
Muestra de casos que sí practican Judo Mental						
Grado de discapacidad	ligera	Recuento	0	3		3
		% de autoestima	,0%	100,0%		30,0%
	moderada	Recuento	7	0		7
		% de autoestima	100,0%	,0%		70,0%
<b>Total</b>		<b>Recuento</b>	<b>7</b>	<b>3</b>		<b>10</b>

Tabla 5: comparación de datos de marzo 2005, después de descomponer la variable “nivel de autoestima”

Muestra de casos que no practican Judo Mental			autoestima junio/ 05			Total
			bajo	medio	alto	
Grado de discapacidad	ligera	Recuento	0	6	2	8
		% de autoestima	,0%	100,0%	100,0%	88,9%
	moderada	Recuento	1	0	0	1

		% de autoestima	100,0%	,0%	,0%	11,1%
<b>Total</b>		<b>Recuento</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>9</b>
<b>Muestra de casos que sí practican Judo Mental</b>						
Grado de discapacidad	ligera	Recuento	0	3	0	3
		% de autoestima	,0%	50,0%	,0%	30,0%
	moderada	Recuento	3	3	1	7
		% de autoestima	100,0%	50,0%	100,0%	70,0%
<b>Total</b>		<b>Recuento</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>10</b>

Tabla 6: comparación de datos de junio 2005, después de descomponer la variable “nivel de autoestima”

Podemos comprobar que en la tabla de contingencia correspondiente a la recogida de datos de septiembre del 2004 <sup>(Tabla 4)</sup> el porcentaje de casos de nuestros alumnos con bajo nivel de autoestima está en el 100%. Sin embargo, en la recogida de datos de marzo del 2005 este porcentaje se reparte entre el 70% de nivel de autoestima bajo y el 30% para el nivel de autoestima medio <sup>(Tabla 5)</sup>. Ya en la recogida de datos de junio del 2005 <sup>(Tabla 6)</sup> el aumento del nivel de autoestima es significativo: 30% de los casos con nivel de autoestima bajo, 60% medio y 10% alto.

Donde más acentuado se explicita este aumento es la variable “grado de discapacidad moderado”; puesto que si en septiembre 2004 teníamos 7 casos con nivel de autoestima bajo; en junio del 2005 estos datos cambian significativamente, pasando a 3 de los 7 casos con nivel de autoestima bajo, 3 con medio y 1 con alto. Pudiéndose comprobar que el salto entre un nivel de autoestima y otro ha sido espectacular.

De esta forma posemos confirmar nuestra hipótesis inicial: el Judo es su vertiente mental, es un perfecto instrumento para generar aumento en el nivel de autoestima de las personas con discapacidad intelectual en grado ligero y medio.

## A MODO DE CONCLUSIÓN

- Existen claras diferencias individuales en los alumnos que han seguido el programa, en cuanto a las capacidades intelectuales y físicas, y a su motivación dentro del programa. Pensamos que un factor importante en la consecución de nuestros objetivos al final del proyecto, ha sido conocer muy bien cómo interactúan estas características en cada alumno nuestro.
- Reseñar que el programa de intervención está diseñado pesando en una población de individuos adultos como conjunto, que presentan discapacidad intelectual en grado ligero o moderado y, que la individualidad sólo la hemos establecido a la hora de aplicar el programa “Judo Mental” en el alumno; adecuando las técnicas de Judo a los estilos personales de aprendizaje.
- Al final del programa, se ha confirmado una mejora significativa en la capacidad para generar de manera espontánea un mayor número de alternativas de solución ante situaciones problemáticas hipotéticas, así como el incremento en la calidad de dichas soluciones. Además, se evidencia una mejora significativa en algunas dimensiones de la conducta adaptativa de los sujetos participantes: responsabilidad, autoestima, seguimiento de normas y aseo.
- Por otro lado, el programa ha favorecido una percepción más realista de sí mismos en aspectos motivacionales tales como el autoconcepto y la autopercepción, así como un estilo atribucional más maduro y adaptativo.
- La adaptación del Judo se ha generado pensando en las características personales de cada alumno. Así, las técnicas con riesgo de lesión por parte del judoka que realiza la técnica, como por parte del que la recibe, se han eliminado del programa, considerando que para dar validez a nuestra hipótesis no es necesario completar todo el programa oficial de Judo recomendado por la Real Federación Española de Judo. Para nosotros es más importante conseguir el bienestar personal del judoka con la práctica del Judo, que la obtención de grandes competidores; puesto que la vertiente competitividad la hemos dejado de lado, haciendo hincapié en conceptos relacionados con las áreas de apoyo que la American Association on Mental Retardation (AAMR) aconseja.
- Reflejamos por su importancia, y en este punto de conclusiones, la validez de nuestra hipótesis inicial: ***Durante toda la intervención con Judo Mental, los niveles de autoestima de nuestros alumnos han ido aumentando y al final de la misma, estos niveles se han igualado con los de la muestra que partía en un principio con clara ventaja, al presentar una discapacidad intelectual en su mayoría de casos menos grave*** (gráfico 1- barra marrón). Esto trata de demostrar que la práctica del Judo Mental en un contexto especial es un mediador idóneo capaz de generar un aumento significativo del nivel de autoestima de la persona con discapacidad intelectual que lo practica, siempre y cuando el programa de intervención se diseñe con rigor, proponiendo unos objetivos fundamentados en factores psicopedagógicos y controlados por especialistas en Pedagogía, Educación Especial y Judo; de otro modo los perjuicios que se pueden ocasionar por la intervención de un programa mal diseñado o mal aplicado, van a ser de difícil reparación.

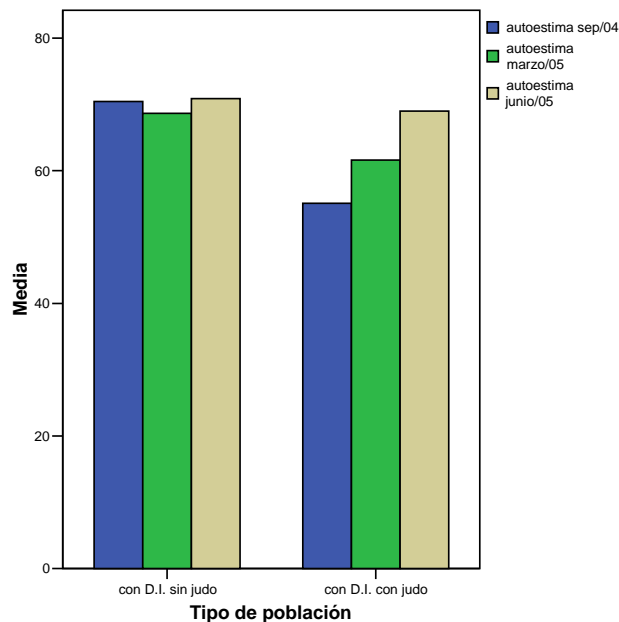


GRÁFICO 1: Comparativa de la variable “nivel de autoestima” en las muestras de casos

- Para finalizar podemos decir que si mediante la práctica de Judo Mental, durante un periodo de tiempo determinado, hemos podido comprobar que una persona con discapacidad intelectual mejora sustancialmente su nivel de autoestima, en igualdad de importancia se encuentra la puesta en escena a la sociedad (vía teoría y práctica), de los resultados. De tal forma, que podido apreciar, y por eso lo hacemos explícito, que siguiendo a una representación de nuestro trabajo ante la sociedad, la percepción de los asistentes a esta demostración de Judo Mental, en cuanto a la discapacidad intelectual y sus posibilidades a la hora de realizar una actividad deportiva con seriedad, rigor y capacidad, ha mejorado significativamente. En nuestra opinión, por esta realidad comienza la integración de los “discapacitados intelectuales” en la sociedad en la que viven.

## Resumen

En este trabajo de investigación se ha evidenciado que el judo es un factor importante para el aumento de autoestima de las personas con discapacidad intelectual, siempre y cuando se cumplan los siguientes criterios: la muestra experimental ha sido confeccionada con casos de discapacidad intelectual ligera o moderada; el contexto donde se han desarrollado las actividades de Judo Mental ha sido especial, considerando que una preparación adecuada anterior a la inserción a un contexto ordinario, es fundamental; las actividades de Judo han sido elaboradas bajo epígrafes educativos, atendiendo a las características personales de cada alumno y realizando todas las adaptaciones que cada caso ha requerido; el educador en las actividades de Judo Mental dispone de una formación específica: Pedagogía, Educación Especial y Judo. Así, consideramos que con otra muestra de casos, otro contexto y otra formación en el educador, los resultados pueden variar significativamente.

## Abstract

In this work of investigation there has been demonstrated that the judo is an important factor for the increase of autoesteem of the persons with intellectual disability, always and



when the following criteria are fulfilled; the context where there have developed the activities of Mental Judo has been special, considering that a suitable preparation previous to the insertion to a normalized context, is fundamental; the activities of Judo have been elaborated under educational epigraphs, attending to the personal characteristics of every pupil and realizing all the adjustments that every case has needed; the educator in the activities of Mental Judo has a specific formation: Pedagogy, Special Education and Judo. This way, we think that with another sample of cases, another context and another formation in the educator, the results can change significantly.

## **Biografía del autor**

José Manuel Arnáiz Zamanillo nació en Burgos en 1958. En 1990 aprobó las oposiciones de ingreso como personal fijo en la Universidad de Burgos. En 1994 obtuvo el Cinturón Negro de Judo. En 1995 se tituló como Oficial de Organización Deportiva.. En 1999 terminó sus estudios de Maestro “Educación Especial. En 2003 finalizó sus estudios de Pedagogía. En 2004 fue condecorado con la Insignia de la Universidad de Burgos. En el año 2005 aprobó la Suficiencia Investigadora con nota de “sobresaliente” en el Programa de Doctorado “Pedagogía Política, Curricular y Social” y en el año 2007 es nominado en la GALA DEL DEPORTE de Burgos, como “mejor Maestro/Entrenador”.

Actualmente es Profesor de Informática en varios cursos y master ofertados por la Universidad de Burgos, Coordinador de Informática para la Formación del Personal de Administración y Servicios de la Universidad de Burgos, Coordinación/Profesor de informática en el “Programa Interuniversitario de la Experiencia de Castilla y León”, Maestro de Judo Mental (Judo Adaptado) de ASPANIAS-Burgos y terminando su Tesis Doctoral: ***“EL JUDO MENTAL COMO MEDIACIÓN GENERADORA DE BIENESTAR Y AUTOESTIMA DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL. CASO BIOGRÁFICO-NARRATIVO DE ASPANIAS-BURGOS”***

Burgos, abril 2007