

## Judo mental para mejorar la autoestima de personas con discapacidad intelectual

El profesor Arnáiz Zamanillo, en colaboración con Aspanias Burgos, realiza por primera vez en España un estudio para aumentar el bienestar mental de estas personas

Ical

La Asociación de Padres y Familiares de Personas con Discapacidad Intelectual de Burgos (Aspanias), junto a José Manuel Arnáiz Zamanillo, están llevando a cabo un trabajo de investigación, nuevo en España, donde el objetivo principal es la utilización del judo para aumentar la autoestima de personas con discapacidad intelectual.



[Ver - Imprimir](#) | [Descargar](#)  
(2400px × 1693px) 495 Kb

Ricardo Ordóñez / ICAL El profesor de judo José Manuel Arnáiz de la Facultad de Humanidades lleva a cabo un trabajo de investigación donde el objetivo principal es la utilización del judo para aumentar la autoestima de personas con discapacidad intelectual

La buena relación existente entre Aspanias y José Manuel Arnáiz Zamanillo trajo consigo este trabajo de investigación. Hace tres años Zamanillo, licenciado en Pedagogía y diplomado en Educación Especial, comenzó a trabajar con estas personas, aunque al principio había muchos temores por la novedad del proyecto, ya que se podía acentuar la agresividad y la hiperactividad, explicó. Por eso, las primeras prácticas fueron muy ligeras, con pocas personas (ocho) y con aquellas que tenían más facultades.

Poco a poco y con gran sacrificio personal, el grupo fue consiguiendo las metas propuestas. Un ejemplo de que las cosas han ido bien, es que ahora ya participan 35 personas en el proyecto, con edades comprendidas entre los 16 y los 65 años.

Conocedor del judo desde que contaba apenas con ocho años, este maestro confió en que la filosofía del judo ayudaría a estas personas en su bienestar general. Se entiende que el judo mental está adaptado y propuesto hacia la consecución de unos objetivos planteados en unidades didácticas y ofrece apoyo en áreas tan diversas como el desarrollo humano, en el que se plantean, por ejemplo, actividades relacionadas con la confianza y la autonomía. A través del judo

también se potencian áreas como la enseñanza, educación, salud, seguridad, conducta.

Los resultados están siendo “gratificantes” y la autoestima de estos chavales ha aumentado considerablemente desde el comienzo de esta investigación. No sólo la autoestima, sino que con cada unidad didáctica han aprendido o potenciado, entre otras cosas, a controlar la ira y la agresión, mantener un comportamiento socialmente apropiado en público, seguir las normas, comunicar a los demás sus necesidades personales, ofrecer ayuda y ser ayudado, comenta.

### **Preparación de las clases**

Arnáiz preparada con mucho esmero cada clase. Así, elabora una unidad didáctica para cada tipo de persona, según la discapacidad, ya sea intelectual o física, y la edad. Previamente, ha recogido toda la información posible para realizar una evaluación diagnóstica de los alumnos, a través de diferentes tipos de test y encuestas a los padres para conocer los rasgos de comportamiento. Hay que tener en cuenta que este grupo de 35 personas es muy heterogéneo, aunque todos tienen una discapacidad ligera o moderada. En las clases participan personas con síndrome Down, síndrome asperger, síndrome Williams o síndrome x-frágil, de ahí la importancia de un trato individual.

El maestro, en cada clase, motiva a sus alumnos para que no se desanimen. Para ello, él mismo pone en práctica con ellos la ejecución de una técnica, “para que la vivan en sus propias carnes cuando la realiza una persona sin discapacidad”, afirma Arnáiz.

Aunque en principio cualquier maestro de judo podría impartir estas clases, insiste en que “hay que tener en cuenta que no se puede enseñar judo para competiciones porque sino la frustración provocaría que su autoestima bajara aún más de la que tienen”.

### **No competir**

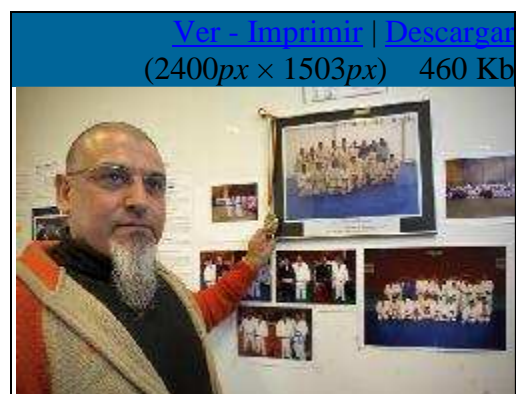
Estos judokas no compiten nunca, además de por el daño que provocaría en su autoestima, porque son el único equipo en España. Lo que sí hacen son numerosas exhibiciones allí donde les reclaman. En estas personas, la competitividad no tiene cabida, pero lo que si son, ante todo, es buenos compañeros y honestos, relata Arnáiz. Prueba de ello es que cuando un judoka no se sabe una técnica, el compañero que sí la conoce le presta su ayuda y entre los dos la sacan adelante. Si alguien no hace bien el saludo inicial, son sus propios compañeros los que le insisten en que lo haga correctamente.

Este proyecto de investigación es el tema de la tesis doctoral de Arnáiz Zamanillo que, gracias a la ayuda del catedrático Alfredo Jiménez y a la doctora Carmen Palmero, está viendo cumplida su auténtica vocación. Tanto es así que afirma: “No pienso abandonarlo cuando

acabe la tesis, porque veo que les vengo bien”.



Ricardo Ordóñez / ICAL El profesor de judo José Manuel Arnáiz de la Facultad de Humanidades lleva a cabo un trabajo de investigación donde el objetivo principal es la utilización del judo para aumentar la autoestima de personas con discapacidad intelectual



Ricardo Ordóñez / ICAL El profesor de judo José Manuel Arnáiz de la Facultad de Humanidades lleva a cabo un trabajo de investigación donde el objetivo principal es la utilización del judo para aumentar la autoestima de personas con discapacidad intelectual



Ricardo Ordóñez / ICAL El profesor de judo José Manuel Arnáiz de la Facultad de Humanidades lleva a cabo un trabajo de investigación donde el objetivo principal es la utilización del judo para aumentar la autoestima de personas con discapacidad intelectual