

- “JUDO impulso para la autoestima de las personas con discapacidad intelectual” (revista Foro Solidario – Burgos)



Judo,

impulso para la autoestima de las personas con discapacidad intelectual

La Asociación de Padres y Familiares de Personas con Discapacidad Intelectual de Burgos (ASPANIAS), en colaboración con la Universidad de Burgos, ha realizado un trabajo de investigación dirigido por José Manuel Arnáiz Zamanillo que apunta a descubrir la influencia del judo en el nivel de autoestima y bienestar personal de los individuos con discapacidad intelectual (D.I.).

JOSÉ MANUEL ARNÁIZ ZAMANILLO.

.ENTREVISTA

Arnáiz Zamanillo es Doctorado y Licenciado en Pedagogía, Maestro diplomado en Educación Especial, Especialista Universitario en Comunicación y Educación y Cinturón Negro 1er Dan de Judo, entre otros títulos.

FORO: ¿Qué propició que ASPANIAS, la Universidad de Burgos y usted mismo llevasen a cabo esta investigación?

A.Z.: La falta de investigación relacionada con el tema que existe en Europa. Hay muchas investigaciones sobre discapacidad intelectual, pero ninguna de ellas pone de relevancia un programa de intervención con el que se pueda explicitar la eficacia del judo en el impulso del nivel de autoestima de la persona que lo practica. Así, y convencidos de que elaborando un buen programa de intervención, y llevándolo a la práctica durante un tiempo determinado y en un contexto especial se podría elevar de manera significativa el nivel de autoestima de las personas que interactúan en él, iniciamos nuestro proyecto en marzo de 2004.

E: ¿En qué consiste el programa de investigación?

A.Z.: Consiste, fundamentalmente, en dar validez a nuestra hipótesis inicial a través de un trabajo empírico con un judo adaptado a las características de las personas con D.I. Nunca se había puesto en práctica un programa con estas características; con lo cual, ha sido muy complicado diseñar actividades físicas de acuerdo con las características físicas y mentales de cada alumno e insertarlas en las sesiones deportivas de judo donde la perspectiva como grupo debía estar siempre presente.

E.: Suponemos que, al tratarse de personas diferentes, sus niveles de autoestima también lo serían.

A.Z.: Efectivamente, después de efectuar una evaluación diagnóstica de los casos, pudimos comprobar que la diferencia en el nivel de autoestima se evidenciaba entre muestras, no entre casos; relacionándose el grado de discapacidad y el ambiente donde interactúa la persona con su nivel de autoestima. Aunque podemos decir que después de 2 años de interacción con el programa, esta diferencia se ha reducido gratamente,

consiguiendo elevar el nivel de autoestima de los más desfavorecidos a niveles prácticamente normales.

E: ¿Por qué se elige este deporte?

A.Z.: En primer lugar, por nuestra formación y después porque consideramos que es el deporte más apropiado para dar alcance a los objetivos propuestos.

E: ¿Se adaptó, de algún modo, el judo a las personas que lo iban a practicar?

A.Z.: La adaptación de este deporte es fundamental para evitar fracasos y posibles lesiones en los alumnos; tenemos que tener en cuenta que es un deporte diseñado en sus bases para y por personas sin D.I. Adaptamos nuestras sesiones deportivas hasta poder realizar un entrenamiento diario practicado como actividad física con fundamentos científicos y pedagógicos; con una filosofía que nos permita modelar físico, mente, emociones, carácter y temperamento del judoka; todo ello siendo capaces de evitar todo conato de frustración en el alumno. En este sentido, queremos resaltar que el número de judokas que practican Judo Mental en ASPANIAS ha aumentado considerablemente, llegando en la actualidad a formar



[Con este trabajo, tratamos, sobre todo, de desarrollar la autoestima de los alumnos y su capacidad de autoestima]

[Adaptamos este deporte a nuestro propósito de modelar el físico, la mente, las emociones, el carácter y el temperamento de los alumnos, así como para evitar posibles lesiones]

un grupo de 35 alumnos de todas las edades.

E: ¿Qué objetivos se perseguían?

A.Z.: Principalmente, el desarrollo de la autoestima y las capacidades de autocontrol. Después, una serie de objetivos específicos que se proponen en cada sesión deportiva mediante actividades de desarrollo humano, enseñanza y educación, salud y seguridad, conductuales, sociales y de protección y defensa.

E: Habla de una disciplina llamada Judo Mental. ¿A qué se refiere exactamente?

A.Z.: Es una forma de entrenamiento. El fundador del Judo, Jigoro Kano, propuso, cuando creó este bello deporte, una metodología donde el Judo no fuera un mero ejercicio físico, sino que a través de este ejercicio se educase a los Judokas contemplando aspectos pedagógicos básicos para su desarrollo integral; y en esa línea fundamentamos nuestra propuesta.

E: Después de dos años de investigación, ¿a qué conclusiones han llegado?

A.Z.: El primer lugar que el Judo es un deporte que por sí sólo no es capaz de aumentar el nivel de autoestima de una persona con D.I., pero sí es un magnífico instrumento para alcanzar ese nivel de autoestima aconsejable; siempre y cuando el maestro esté formado adecuadamente y se proponga unos objetivos claros inmersos en unidades didácticas planificadas con rigor. Es importante resaltar que los datos obtenidos en esta investigación han sido extraídos de un trabajo empírico realizado por profesionales en Judo, Pedagogía y Educación Especial, y en un contexto especial. En otro contexto y con otros profesionales los resultados pueden variar sustancialmente al no poder controlar variables dependientes para los objetivos del programa.

E: Además de aumentar el nivel de au-

toestima, ¿la práctica del Judo se ha reflejado en otras mejoras en la calidad de vida de las personas sometidas a investigación?

A.Z.: 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 la mejoría de la calidad de esas soluciones. Además, se evidencia un gran avance en algunas dimensiones de la conducta adaptativa de los sujetos participantes: responsabilidad, autoestima, seguimiento de normas y aseo. Asimismo, 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. Es muy significativo comprobar que en los últimos tests que algunos alumnos han completado para analizar su progreso, no se han limitado a responder sí o no como hacían en un principio, sino que se han atrevido a razonar sus respuestas.

E: Además de los resultados finales, ¿ha sacado otras conclusiones de su trabajo?

A.Z.: Como conclusión final me gustaría resaltar la capacidad que han demostrado los alumnos para integrarse en un programa novedoso para ellos e incluso un tanto aterrador, en un principio (por sus aparatosas proyecciones y caídas). Otra nota conclusiva es que desde el atril en el que me he encontrado, puedo decir que en la mayoría de los momentos que hemos pasado juntos no he apreciado su posible "discapacidad intelectual", porque aparte de que me he topado con un grupo de personas comprensibles, amables, honestas y solidarias, mi visión ha estado dirigida hacia sus capacidades, al ser personas con aptitudes distintas a las de otras, pero todas sumamente importantes para la obtención de un grupo de Judokas, que en estos momentos son amigos míos.

Espero pasar mucho tiempo con vosotros porque me enseñáis cada día a ser mejor persona; ¡que al final es lo que vale!