



INSTRUMENTOS PARA EVALUAR LOS DISTINTOS ASPECTOS EVOLUTIVOS EN EL YUDOCA QUE PRACTICA JUDO MENTAL

- 1.- [Test de autoestima de Coopersmith](#)
- 2.- [Cuestionario de evaluación de la Calidad de Vida \(para los alumnos más capacitados\).](#)
- 3.- [Cuestionario de evaluación de la Calidad de Vida \(para los alumnos menos capacitados\).](#)
- 4.- [Entrevista a los padres.](#)
- 5.- [Cuestionario de observación de Bales](#)
- 6.- [Evaluación de la conducta adaptativa en personas con discapacidades ICAP](#)

TEST DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH

1. Paso mucho tiempo pensando en cosas que puedo hacer más tarde.

SI NO

2. Estoy seguro de mí mismo. Confío en lo que soy capaz de hacer.

SI NO

3. Deseo a menudo ser otra persona.

SI NO

4. Soy simpático.

SI

NO

5. Mis padres, mis hermanos y yo nos divertimos mucho juntos.

SI

NO

6. Nunca me preocupo por nada, todo me da igual.

No me preocupo

Si me preocupo

7. Me da vergüenza hablar, en clase, delante de los demás compañeros.

SI

NO

8. Desearía ser más joven.

SI

NO

9. Hay muchas cosas de mí mismo que me gustaría cambiar, si pudiera.

SI

NO

10. Puedo tomar decisiones, fácilmente.

SI

NO

11. Mis amigos se divierten mucho cuando están conmigo.

SI

NO

12. No me gusta estar en casa con mi familia.

No me gusta

Si me gusta

13. Siempre hago lo correcto.

SI

NO

14. Me siento orgulloso de mi trabajo.

SI

NO

15. Siempre tengo que tener a alguien cerca de mí, para que me diga lo que tengo que hacer.

SI

NO

16. No me gustan las cosas nuevas, prefiero hacer lo que hago todos los días.

No me gustan las cosas nuevas

Si me gustan las cosas nuevas

17. A menudo, me arrepiento de las cosas que hago, creo que todo lo hago mal.

SI

NO

18. Soy popular entre mis compañeros. Todos me quieren.

SI

NO

19. A menudo, mis padres tienen en cuenta mis sentimientos y me respetan.

SI

NO

20. Nunca estoy triste.

No estoy triste

A veces estoy triste

21. Cuando trabajo, lo hago lo mejor que puedo

SI NO

22. Me rindo, me doy por vencido fácilmente ante las dificultades.

SI NO

23. Casi siempre puedo cuidarme sólo, no necesito a nadie.

No necesito a nadie Si necesito a alguien

24. Me siento feliz.

SI NO

25. Prefiero jugar con personas más jóvenes que yo.

SI NO

26. Mis padres esperan que yo haga las cosas mejor de lo que las hago.

SI NO

27. Me gusta caer bien a las personas que conozco. Me gusta ser simpático.

SI NO

28. Me gusta que los profesores me pregunten.

SI NO

29. Me entiendo a mí mismo. Sé como soy yo.

SI NO

30. Me cuesta comportarme como soy.

SI

NO

31. Las cosas en mi vida están muy complicadas, a menudo no sé qué hacer.

No sé qué hacer

Si sé qué hacer

32. Las demás personas, casi siempre siguen mis consejos.

SI

NO

33. Nadie me presta mucha atención en casa.

No me prestan atención

Si me prestan atención

34. Nunca me regañan en casa.

No me regañan

A veces, si me regañan

35. No estoy progresando en el trabajo como me gustaría.

No progreso

Si progreso

36. Puedo tomar mis propias decisiones y cumplirlas.

SI

NO

37. Realmente, no me gusta ser como soy.

No me gusta

Si me gusta

38. Tengo una mala opinión de mi mismo. Creo que hago las cosas mal.

Sí, lo hago todo mal

No lo hago todo mal

39. No me gusta estar con otras personas, prefiero estar sólo.

Sí, prefiero estar solo

No prefiero estar solo

40. Muchas veces me gustaría irme de casa.

SI

NO

41. Nunca soy tímido.

No soy tímido

A veces, si soy tímido

42. No me gusta ir al trabajo todos los días.

No me gusta ir al trabajo

Si me gusta ir al trabajo

43. Me avergüenzo de ser como soy.

SI

NO

44. No soy tan guapo como otras personas.

No soy guapo

Si soy guapo

45. Si tengo algo que decir, siempre lo digo.

SI

NO

46. A los demás les da igual estar conmigo.

SI

NO

47. Mis padres me entienden.

SI

NO

48. Siempre digo la verdad.

SI

NO

49. Mis profesores me hacen sentir que no soy una gran persona.

SI

NO

50. No me importa lo que puede pasar a mí alrededor.

No me importa

Si me importa

51. Soy un fracaso en todo lo que hago.

Sí, soy un fracaso

No soy un fracaso

52. Me sienta mal que me regañen.

Sí, me sienta mal

No me sienta mal

53. Creo que las demás personas son mejores que yo.

Sí, los demás son mejores que yo

NO

54. Creo que mis padres quieren que sea mejor persona de lo que soy.

SI

NO

55. Siempre sé qué decir a las personas cuando hablo con ellas.

SI

NO

56. Frecuentemente, me siento desilusionado. No tengo ganas de trabajar.

No tengo ganas de trabajar

Sí, tengo ganas de trabajar

57. A menudo, las cosas ni me importan ni me interesan.

No me importan

Si me importan

58. No soy una persona en la que los demás puedan confiar.

No se puede confiar en mí

Si se puede confiar en mí

<u>CORRECCIÓN</u>		
1.- Si (General)	19.- Si (Familiar)	39.- No (Social)
2.- Si (General)	20.- No (Mentira)	40.- No (Familiar)
3.- No (General)	21.- Si (Laboral)	41.- No (Mentira)
4.- Si (Social)	22.- No (General)	42.- Si (Laboral)
5.- Si (Familiar)	23.- No (General)	43.- No (General)
6.- No (Mentira)	24.- Si (General)	44.- Sí (General)
7.- No (Laboral)	25.- No (Social)	45.- Si (General)
8.- No (General)	26.- No (Familiar)	46.- No (Social)
9.- No (General)	27.- No (Mentira)	47.- Si (Familiar)
10.- Si (General)	28.- Sí (Laboral)	48.- Si (Mentira)
11.- Si (Social)	29.- Si (General)	49.- No (Laboral)
12.- Si (Familiar)	30.- No (General)	50.- Sí (General)
13.- Si (Mentira)	31.- Si (General)	51.- No (General)
14.- Si (Laboral)	32.- Sí (Social)	52.- No (General)
15.- No (General)	33.- Si (Familiar)	53.- No (Social)
16.- Si (General)	34.- No (Mentira)	54.- No (Familiar)
17.- No (General)	35.- Sí (Laboral)	55.- Sí (Mentira)
18.- Si (Social)	36.- Si (General)	56.- Sí (Laboral)
	37.- Sí (General)	57.- Sí (General)
	38.- No (General)	58.- Sí (General)

FACTORES DE AUTOESTIMA	Bajo (menor a)	Normal (entre)	Alto (mayor a)
AUTOESTIMA GENERAL	16	16-20	20
AUTOESTIMA SOCIAL	5	5-7	7
AUTOESTIMA FAMILIAR	4	4-5	5
AUTOESTIMA LABORAL	4	4-5	5
ESCALA DE METIRA	Más de 4 respuestas correctas: no es fiable la encuesta		
AUTOESTIMA TOTAL	26	26-34	34

El porcentaje se evalúa: multiplicando por dos el número de aciertos totales

**2.-CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA CALIDAD DE VIDA DE ALUMNOS CON
DISCAPACIDAD INTELECTUAL, PRACTICANTES DE JUDO MENTAL (para alumnos con más
capacidades)**

Datos de la evaluación:

Lugar y fecha.....Nombre del
evaluador.....

Formación del evaluador.....

Datos del alumno

Nombre y apellidos.....

Edad..... Sexo.....

Nivel de DI.....Diagnóstico.....

A continuación se presentará una serie de cuestiones a los alumnos para que respondan libremente (modelo biográfico-narrativo)

- 1.- ¿Te llevas bien con tus padres? ¿Ha mejorado esta relación en los últimos cuatro años? (Dimensión Social. Objetivo: mejorar la relación con los demás)**
- 2.- ¿Te llevas bien con tus hermanos? ¿Ha mejorado esta relación en los últimos cuatro años? (Dimensión Social. Objetivo: mejorar la relación con los demás)**
- 3.- ¿Te llevas bien con tus amigos? ¿Ha mejorado esta relación en los últimos cuatro años? (Dimensión Social. Objetivo: mejorar la relación con los demás)**
- 4.- ¿Crees que el judo Mental ha contribuido en esta mejora? (Dimensión Psicológica. Objetivo: mejorar el estado emocional)**
- 5.- ¿Eres feliz? ¿Por qué? (Dimensión Psicológica. Objetivo: mejorar el estado emocional)**

- 6.- **Qué significa para ti ser feliz** (Dimensión Psicológica. Objetivo: mejorar el estado emocional)
- 7.- **¿Puedes contar un momento de felicidad que hayas vivido hace poco?** (*Dimensión Psicológica. Objetivo: mejorar el estado emocional*)
- 8.- **¿Se repiten a menudo los momentos de felicidad en tu vida?** (Dimensión Psicológica. Objetivo: mejorar el estado emocional)
- 9.- **¿En General tu salud ha mejorado en estos últimos cuatro años?** (*Dimensión Física. Objetivo: mejorar el estado físico*)
- 10.- **¿Tomas medicamentos a diario? ¿Para qué?** (Dimensión Física. Objetivo: mejorar el estado físico)
- 11.- **¿Has dejado de tomar algún medicamento en estos últimos cuatro años? ¿Para qué era este medicamento?** (*Dimensión Física. Objetivo: mejorar el estado físico*)
- 12.- **¿La educación en Judo Mental que has recibido, te ayuda a sentirte mejor persona.** (*Dimensión Psicológica. Objetivo: mejorar el estado emocional*)
- 13.- **Ayudas a los que consideras más débiles que tú.** (Dimensión Psicológica. Objetivo: mejorar el estado emocional)
- 14.- **¿Tomas decisiones importantes en relación con tu vida? De qué tipo?** (*Dimensión Psicológica. Objetivo: mejorar el estado emocional*)
- 15.- **¿Siempre dices la verdad?** (Dimensión Social. Objetivo: disminuir los problemas de conducta)
- 17.- **¿Antes de practicar Judo Mental, solías mentir?** (Dimensión Social. Objetivo: disminuir los problemas de conducta)
- 18.- **¿Te llevas bien con la mayor parte de personas que conoces?** (*Dimensión Social. Objetivo: mejorar la relación con los demás*)
- 19.- **¿Los demás respetan tus derechos? ¿Hay alguien que no lo hace? ¿Quién? ¿Por qué?** (*Dimensión Social. Objetivo: mejorar la relación con los demás*)
- 20.- **¿Siempre te comportas correctamente?** (Dimensión Social. Objetivo: disminuir los problemas de conducta)
- 21.- **¿Te sientes importante?** (Dimensión Social. Objetivo: Aumentar el nivel de autoestima)
- 22.- **¿La salud es importante para ti? ¿Intentas llevar una vida sana?** (*Dimensión Física. Objetivo: mejorar el estado físico*)
- 23.- **¿Qué haces para mantenerte sano y en forma? ¿Desde cuándo haces esto?** (*Dimensión Física. Objetivo: mejorar el estado físico*)

- 24.- **¿Eres un buen perdedor?** (Dimensión Psicológica. Objetivo: mejorar el estado emocional)
- 25.- **¿Mantienes buenas relaciones con tus abuelos, tíos y primos?** (Dimensión Social. Objetivo: mejorar las relaciones con los demás)
- 26.- **¿Han mejorado últimamente estas relaciones?** (Dimensión Social. Objetivo: mejorar las relaciones con los demás)
- 27.- **¿Te sientes un cero a la izquierda?** (Dimensión Psicológica. Objetivo: aumentar el nivel de autoestima)
- 28.- **¿Siempre estás dispuesto a admitir un error cuando lo has cometido?** (Dimensión Social. Objetivo: disminuir los problemas de conducta)
- 29.- **¿Eres una persona más independiente que antes? ¿Qué te ha ayudado a ser así?** (Dimensión Psicológica. Objetivo: adquirir independencia)
- 30.- **¿Nunca he dicho nada malintencionado acerca de alguien?** (Dimensión Social. Objetivo: disminuir los problemas de conducta)
- 31.- **¿Tus amigos ahora te ayudarían si lo necesitaras? ¿Cuántas personas estarían dispuestas a ayudarte?** (Dimensión Social. Objetivo: mejorar las relaciones con los demás)
- 32.- **¿Los demás te respetan más que antes? ¿Por qué?** (Dimensión Psicológica. Objetivo: aumentar el nivel de autoestima)
- 33.- **¿En general tu vida ha mejorado? ¿En qué aspectos?** (Dimensión Psicológica. Objetivo: aumentar el nivel de autoestima)
- 34.- **¿Eres bueno en Judo Mental? ¿Crees que ante una situación difícil, te sabrías defender? Pon un ejemplo.** (Dimensión Física. Objetivo: mejorar el estado físico)
- 35.- **¿Eres una persona autónoma? Más o menos que antes** (Dimensión Psicológica. Objetivo: adquirir independencia)
- 36.- **¿Tienes demasiadas preocupaciones que hagan difícil tu vida? ¿Sabes tratar los problemas con tranquilidad?** (Dimensión Psicológica. Objetivo: Disminuir la ansiedad)
- 37.- **¿Nunca tomas decisiones, otros deciden por ti?** (Dimensión Psicológica. Objetivo: mejorar el estado emocional)
- 38.- **¿Has sido maleducado alguna vez con tus padres?** (Dimensión Social. Objetivo: disminuir los problemas de conducta)
- 39.- **¿Eres maleducado con tus padres?** (Dimensión Social. Objetivo: disminuir los problemas de conducta)

- 40.- **¿Te gusta tu cuerpo? ¿Es mejor ahora que antes? ¿A qué crees tú que es debido?** (*Dimensión Psicológica. Objetivo: aumentar el nivel de autoestima*)
- 41.- **¿Tus padres controlan tu vida?** (*Dimensión Psicológica. Objetivo: adquirir independencia*)
- 42.- **¿Pides disculpas cuando dices o haces algo mal?** (*Dimensión Social. Objetivo: disminuir los problemas de conducta*)
- 43.- **¿Las relaciones con tu familia son difíciles?** (*Dimensión Social. Objetivo: mejorar las relaciones con los demás*)
- 44.- **¿Participas en actividades en el colegio y fuera de él (equipos deportivos, asociaciones culturales, etc.)?** (*Dimensión Social. Objetivo: mejorar la participación en actividades colectivas*)
- 45.- **¿En general estás contento con tu vida? ¿ha mejorado en los últimos cuatro años? ¿En qué aspectos ha mejorado?** (*Dimensión Psicológica. Objetivo: aumentar el nivel de autoestima*)
- 46.- **¿Tu estado de salud es bueno?** (*Dimensión Física. Objetivo: mejorar el estado físico*)
- 47.- **¿En general te divierte molestar a los demás?** (*Dimensión Social. Objetivo: disminuir los problemas de conducta*)
- 48.- **¿Tienes un buen número de amigos? ¿Cuántos amigos con los que hablas de Judo tienes ahora y que no tenías antes?** (*Dimensión Social. Objetivo: mejorar las relaciones con los demás*)
- 49.- **¿Te sientes bien contigo mismo? ¿Por qué?** (*Dimensión Psicológica. Objetivo: aumentar el nivel de autoestima*)
- 50.- **¿Intentas aprender diariamente sobre ti mismo?** (*Dimensión Psicológica. Objetivo: aumentar el nivel de autoestima*)
- 51.- **¿Siempre respetas los derechos de los demás?** (*Dimensión Social. Objetivo: disminuir los problemas de conducta*)
- 52.- **¿Te lavas todos los días la cara al levantarte?** (*Dimensión Física. Objetivo: mejorar los hábitos de higiene*)
- 53.- **¿Al Dojo entras con los pies limpios?** (*Dimensión Física. Objetivo: mejorar los hábitos de higiene*)
- 54.- **¿Pides a tu madre, padre o hermanos que te laven el kimono cuando le ves sucio?** (*Dimensión Física. Objetivo: mejorar los hábitos de higiene*)

**3.- CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA CALIDAD DE VIDA DE ALUMNOS CON
DISCAPACIDAD INTELECTUAL, PRACTICANTES DE JUDO MENTAL (para alumnos con
menos capacidades)**

Datos de la evaluación:

Lugar y fecha.....Nombre del
evaluador.....

Formación del evaluador.....

Datos del alumno

Nombre y apellidos.....

Edad..... Sexo.....

Nivel de DI.....Diagnóstico.....

A continuación se presentará una serie de cuestiones a los alumnos para que respondan libremente (modelo biográfico-narrativo)

1.- Dime cómo eres tú: ¿juguetón? ¿goloso? ¿inquieto? ¿tranquilo? ¿alegre? ¿no tienes mal humor? ¿eres simpático? ¿inteligente? ¿bueno? ¿valiente? ¿estás orgulloso de ti? ¿eres solidario? eres feo? ¿eres guapo? (Dimensión Psicológica. Objetivo: aumentar el nivel de autoestima).

2.- ¿Para qué eres bueno?: ¿eres bueno para el fútbol? ¿eres bueno para el baloncesto? ¿eres bueno para el Judo? Mental (Dimensión Psicológica. Objetivo: aumentar el nivel de autoestima).

3.- ¿Qué te gustaría ser?: ¿más alto? ¿más guapo? ¿más inteligente? ¿más delgado? ¿jardinero? ¿carpintero? ¿profesor de Judo? Mental (Dimensión Psicológica. Objetivo: aumentar el nivel de autoestima).

4.- ¿Cómo son tus relaciones con tus compañeros?: ¿han mejorado desde que practicas Judo Mental? (Dimensión Social. Objetivo: mejorar las relaciones con los demás).

5.- ¿Cómo son tus relaciones con tus padres y hermanos?: ¿han mejorado desde que practicas Judo Mental? (*Dimensión Social. Objetivo: mejorar las relaciones con los demás*).

6.- ¿Piensas que tu Judo Mental es peor que el que realiza otro compañero? (*Dimensión Psicológica. Objetivo: aumentar el nivel de autoestima*).

7.- ¿Necesitas hablar en voz alta para que los demás te entiendan? (*Dimensión Social. Objetivo: disminuir los problemas de conducta*)

8.- ¿Sueles tener depresiones ahora? ¿Hace tres años tenías alguna depresión? (*Dimensión Psicológica. Objetivo: mejorar el estado emocional*)

9.- ¿Mientes?: ¿más o menos que antes de practicar Judo Mental? (*Dimensión Social. Objetivo: disminuir los problemas de conducta*).

10.- ¿Te comportas de manera natural? ¿Te crees mejor persona que otro yudoca? (*Dimensión Psicológica. Objetivo: aumentar el nivel de autoestima*).

11.- ¿Sueles amenazar a alguien? ¿Lo hacías antes de practicar Judo Mental? (*Dimensión Social. Objetivo: disminuir los problemas de conducta*).

12.- ¿Crees que eres capaz de defenderte con el judo ante el ataque de una persona? (*Dimensión Psicológica. Objetivo: aumentar el nivel de autoestima*).

13.- ¿Te cuidas el cuerpo más que antes? ¿Crees que tu cuerpo es lo más importante para ti? (*Dimensión Física. Objetivo: mejorar los hábitos de higiene*).

14.- ¿Piensas las cosas mucho más que antes? ¿Eres más tranquilo? (*Dimensión Psicológica. Objetivo: mejorar el estado emocional*).

15.- ¿Tu relación con los amigos, padres y tutores es más comunicativa que antes? ¿Hablas más con ellos? (*Dimensión Social. Objetivo: mejorar las relaciones con los demás*).

16.- ¿Te lavas el cuerpo más que antes? ¿Por qué? (*Dimensión Física. Objetivo: mejorar los hábitos de higiene*).

17.- ¿Te encuentras mejor de salud que antes? ¿Por qué? (*Dimensión Física. Objetivo: mejorar el estado físico*).

18.- ¿Te sientes más seguro que antes? ¿Por qué? (*Dimensión Psicológica. Objetivo: mejorar el estado emocional*).

- 19.- ¿Te gusta cooperar con los demás? Antes de practicar judo Mental lo hacías? Más o menos.** (*Dimensión Social. Objetivo: mejorar las relaciones con los demás*).
- 20.- ¿Haces cosas que no te gusta que hagan a ti? Esto, antes era de la misma forma?** (*Dimensión Social. Objetivo: disminuir los problemas de conducta*)
- 21.- ¿Eres más responsable que antes de practicar Judo Mental?** (*Dimensión Psicológica. Objetivo: mejorar el estado emocional*).
- 22.- ¿Sabes cuando haces un bien a un amigo y cuando haces mal? ¿Sueles hacer cosas que molestan a tus amigos? ¿Y antes?** (*Dimensión Social. Objetivo: disminuir los problemas de conducta*).
- 23.- Cuando quieres sacar dinero de un cajero y no te devuelve la tarjeta, ¿qué haces?** (*Dimensión Psicológica. Objetivo: adquirir independencia*).
- 24.- Te sientes más agradable que antes con tus amigos, tus padres o tus tutores? ¿Sientes que ahora te quieren más o menos?** (*Dimensión Social. Objetivo: mejorar las relaciones con los demás*).
- 25.- Tienes más amigos que antes? ¿Cuántos amigos tienen discapacidad y cuantos no? ¿Expresas tus sentimientos más que antes? ¿Dices lo que te ocurre? ¿Dices lo que piensas?** (*Dimensión Social. Objetivo: mejorar las relaciones con los demás*).
- 26.- Si haces llorar a un amigo o a tu novia, ¿le pides perdón enseguida? ¿Antes lo hacías igual?** (*Dimensión Psicológica. Objetivo: mejorar el estado emocional*).
- 27.- Cuando una persona que ha llegado nueva a Judo Mental y te pide que le enseñes una llave, ¿lo haces?.** (*Dimensión Social. Objetivo: mejorar las relaciones con los demás*).
- 28.- ¿Eres feliz practicando Judo Mental? Por qué** (*Dimensión Psicológica. Objetivo: mejorar el estado emocional*).
- 29.- ¿Te propones alguna meta en Judo? ¿Quieres ser cinturón negro de Judo? ¿Quieres ser profesor de Judo Mental?.** (*Dimensión Psicológica. Objetivo: adquirir independencia*).
- 30.- Te gusta ayudar a tus compañeros cuando estás en Judo Mental?** (*Dimensión Psicológica. Objetivo: mejorar el estado emocional*).
- 31.- ¿Llegas a los sitios a la hora que te indican tus tutores o amigos? ¿Antes llegabas a la hora siempre?** (*Dimensión Social. Objetivo: disminuir los problemas de conducta*).

32.- ¿Tienes miedo a algo? ¿Tienes miedo a alguien? (Dimensión Psicológica. Objetivo: mejorar el estado emocional).

33.- ¿Sueles reñir más o menos que antes de practicar Judo Mental? Por qué. (Dimensión Social. Objetivo: disminuir los problemas de conducta).

34.- ¿Sueles insultar a tus amigos? Por qué. (Dimensión Social. Objetivo: disminuir los problemas de conducta).

35.- Cuando pierdes a un juego, ¿te enfadas? (Dimensión Psicológica. Objetivo: mejorar el estado emocional).

36.- ¿Sueles compartir con los demás, cosas que a ti no te sirven ya? Dime cuales. (Dimensión Psicológica. Objetivo: mejorar el estado emocional)

37.- ¿Tomas medicamentos? ¿Más o menos que hace tres años? (Dimensión Física. Objetivo: mejorar el estado físico).

38.- Crees que ahora, tus compañeros te respetan más que antes? Por qué (Dimensión Social. Objetivo: mejorar las relaciones con los demás).

39.- Crees que ahora eres más independiente que antes? ¿Haces cosas tú solo que antes no hacías? Cuáles. (Dimensión Psicológica. Objetivo: adquirir independencia)-

40.- Cuando ves tu kimono sucio, ¿Qué haces? (Dimensión Física. Objetivo: mejorar los hábitos de higiene).

41.- Te lavas la cara todos los días? (Dimensión Física. Objetivo: mejorar los hábitos de higiene).

42.- ¿Te lavas los pies todos los días? (Dimensión Física. Objetivo: mejorar los hábitos de higiene).

43.- ¿Te gusta que te respeten? Respetas tú a los demás? (Dimensión Psicológica. Objetivo: mejorar el estado emocional).

44.- ¿Intentas llevar una vida sana? ¿Qué haces para ello? ¿Practicas algún deporte? ¿Cuántos días a la semana? (Dimensión Física. Objetivo: mejorar el estado físico).

45.- ¿Se sientes que eres un inútil? ¿Crees que eres mejor que antes? (Dimensión Psicológica. Objetivo: aumentar el nivel de autoestima).

46.- ¿El Judo Mental para ti es importante? Por qué (Dimensión Física. Objetivo: mejorar el estado físico).

47.- Si tus amigos te necesitan para algo, ¿les ayudas? (Dimensión Social. Objetivo: mejorar las relaciones con los demás).

48.- ¿Eres más nervioso o más tranquilo que antes de practicar Judo Mental? (*Dimensión Psicológica. Objetivo: mejorar el estado emocional*)

49.- ¿En general estás contento con tu vida ahora? ¿Ha mejorado? En qué aspectos (*Dimensión Psicológica. Objetivo: mejorar el estado emocional*)

50.- En estos momentos de tu vida, ¿eres feliz o siempre estás triste? Por qué (*Dimensión Psicológica. Objetivo: mejorar el estado emocional*)

4.- ENCUESTA PARA LOS PADRES DE LOS ALUMNOS DE JUDO (cuestionario entresacado de uno de los pocos tratados de Orientación escritos en España, donde se presenta material elaborado por Iturbe, T. y Del Carmen, I. -registros acumulativos, escalas de observación, cuestionarios-).

Nombre y apellidos del alumno:.....

A continuación encontraréis una serie de rasgos de comportamiento personal y social. Debéis subrayar aquellos que estéis más de acuerdo con la forma de manifestarse de vuestro hijo.

1.- Contacto Inicial:

- Desconfiado y temeroso
- Desenvuelto
- Se manifiesta tal como es
- Tímido e inhibido
- Hace muy buenos contactos pero no sabe mantenerlos

2.- Cordialidad:

- Afectuoso
- Frío
- Acogedor
- Lejano y ausente
- Cordial.

3.- Sinceridad:

- Miente frecuentemente para disculparse
- Normalmente veraz
- No miente nunca
- Miente con frecuencia debido a su imaginación

- Dice siempre lo que piensa, sin medir las consecuencias.

4.- Tolerancia:

- No admite ninguna contrariedad
- Exigente con las personas y las cosas
- Acepta las contrariedades, aunque le cueste
- Intenta superar las dificultades
- No da importancia a los contratiempos.

5.- Colaboración:

- Colabora sólo obligado
- Siempre dispuesto a colaborar
- Estropea las tareas comunes
- Nunca coopera
- Colabora si se le pide.

6.- Papel en el grupo (familiar):

- Es un miembro activo en el grupo
- Normalmente no es aceptado
- No se integra o se aísla
- Pasa desapercibido
- Tiene ascendencia entre los demás.

7.- Aceptación de la autoridad:

- Le cuesta obedecer, pero lo hace
- Exige unas razones para obedecer y las acepta si son justas
- Obedece siempre sin resistencia
- Se somete sólo a determinadas personas en circunstancias especiales
Rechaza sistemáticamente la autoridad.

8.- Dominancia – Sumisión (en la relación con sus amigos y hermanos):

- Siempre se somete a los demás
- Acepta las iniciativas y a su vez propone otras
- Impone a los demás sus deseos y opiniones
- Desea que se tengan en cuenta sus opiniones, pero no trata de imponerlas
Tiende más a someterse que a dominar.

9.- Espíritu Crítico:

- Sabe enjuiciar las personas y las cosas
- Nunca está de acuerdo, su crítica es negativa

- Muy crítico con el mundo de los adultos, pero no con sus iguales
- Todo le parece bien, no tiene juicios personales sobre las cosas
- Tiene capacidad crítica, pero no se atreve a manifestarla.

10.- Apariencia Externa:

- Cuidadoso de sí y de sus cosas
- Descuidado en su aspecto
- Se preocupa de su aspecto externo sólo si lo obligan
- Le gusta arreglarse, pero le cuesta mantenerse arreglado
- Extremadamente cuidado.

11.- Alegría:

- Fluctúa de la alegría a la tristeza
- Animado
- Triste
- Alegre
- Bullicioso.

12.- Expresividad:

- Siempre abierto y comunicativo
- Nunca se sabe lo que piensa o siente
- Muy locuaz y expresivo
- Es reservado, pero capaz de expresar sus sentimientos
- Es comunicativo sólo cuando está en un ambiente conocido.

13.- Seguridad:

- Siempre duda de sus posibilidades
- Reconoce sus defectos y sus valores
- Se valora en exceso
- Se siente incapaz de afrontar solo cualquier dificultad
- Seguro de sus realizaciones.

14.- Emotividad:

- Todo repercute en él, pero de forma pasajera
- Sereno y calmo siempre
- Sus sentimientos son duraderos y profundos
- Se emociona fuertemente sólo en contadas ocasiones
- Reacciona ante lo acontecimientos con una emotividad desproporcionada.

15.- Amplitud de los intereses:

- Se interesa fácilmente por todo, pero de forma poco duradera
- Todo le interesa
- Difícilmente le interesan las cosas
- Nada le interesa
- Tiene intereses muy definidos y limitados.

16.- Imaginación:

- Idealismo
- Adorna la realidad con su fantasía
- Ve sólo la parte negativa de la realidad
- Se evade (vive en un mundo fantástico)
- Espíritu creativo: originalidad en sus realizaciones
- Se atiene a la realidad sin intentar transformarla.

17.- Reacción ante las dificultades:

- Lucha por superar las dificultades
- Huye de ellas
- Se rebela contra las dificultades
- Se crece ante ellas
- Las dificultades lo desaniman.

18.- Responsabilidad:

- Siempre responsable
- Responde sólo de lo que le afecta muy directamente
- Se agobia por todo
- Preocupado por las cosas, pero incapaz de llevarlas a su término.

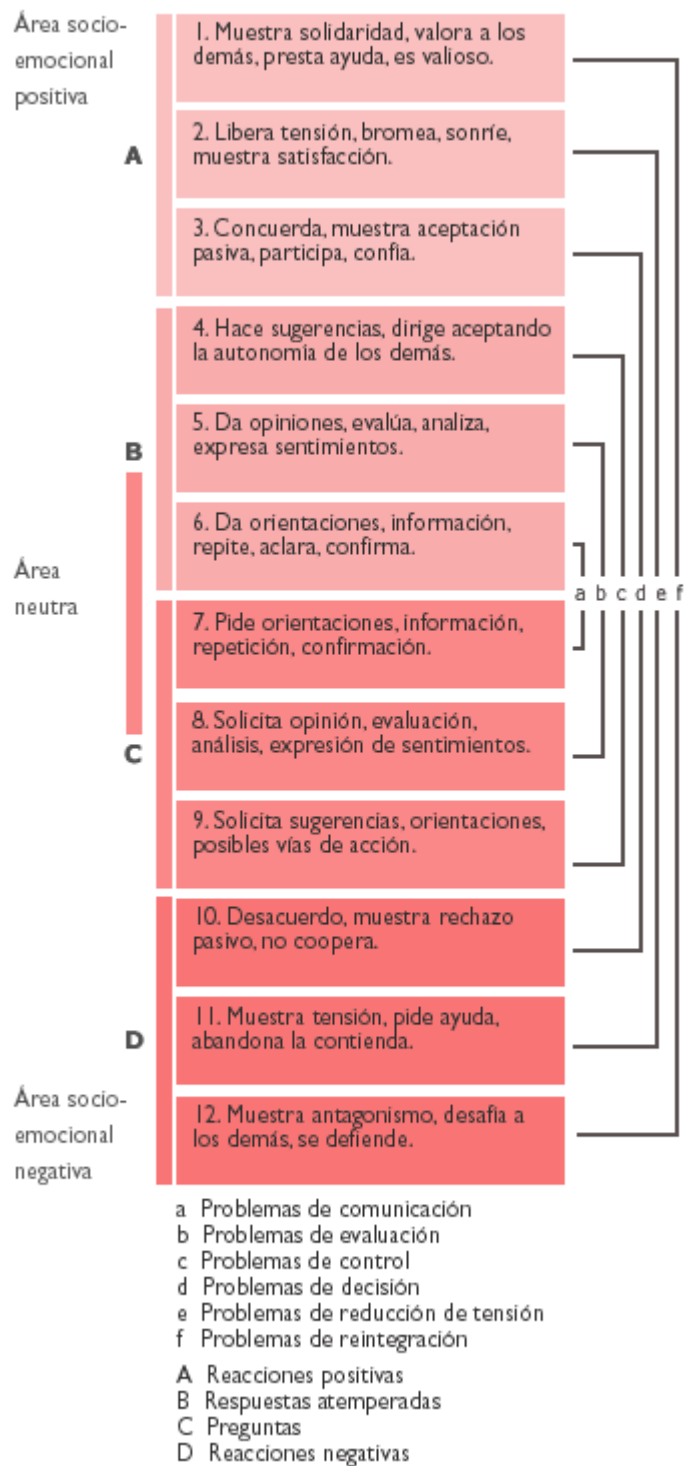
5.- Sistemas de categoría de observación de Bales

Nombre del alumno:

Día de recogida de la muestra

		1	2	3	4	5
A	1.- Muestra solidaridad, valora a los demás, presta ayuda, es valioso.					
	2.- Libera tensión, bromea, sonrío, muestra satisfacción.					
	3.- Concuerda, muestra aceptación pasiva. Participa, confía					
	4.- hace sugerencias, dirige aceptando la autonomía de los demás.					
B	5.- Da opiniones, evalúa, analiza, expresa sentimientos.					
	6.- Da orientación, información, repite, aclara, confirma.					
	7.- Pide orientación, información, repetición, confirmación.					
C	8.- Solicita opinión, evaluación, análisis, expresión de sentimientos.					
	9.- Solicita sugerencias, orientaciones, posibles vías de acción.					
	10.- Desacuerdo, muestra rechazo pasivo, no coopera.					
D	11.- Muestra tensión, pide ayuda, abandona la contienda.					
	12.- Muestra antagonismo, desafía a los demás, se defiende.					

Análisis del proceso de interacción (IPA) de Bales



Fuente: Bales, R. F., *Interaction process analysis*, Chicago U. Press, Chicago, 1950.

6.- EVALUACIÓN DE LA CONDUCTA ADAPTATIVA EN PERSONAS CON DISCAPACIDADES

El Cuestionario para la Evaluación de las Destrezas Motoras y de la Vida Diaria (Adaptación del ICAP), dado que es una herramienta que proporciona un marco de valoración global de la conducta adaptativa que presentan los individuos para desenvolverse con independencia en diversos entornos: hogar, escuela/trabajo y variados entornos sociales.

Su adaptación española ha sido realizada por el Instituto de Ciencias de la Educación (ICE) de la Universidad de Deusto, siendo de aplicabilidad para todas las personas de cualquier edad, estando fundamentalmente pensado para ser utilizado en personas con discapacidad intelectual.

Este instrumento consta de 77 reactivos o ítems sobre conducta adaptativa que se distribuyen en cuatro escalas:

1.- Destrezas motoras: escala que mide destrezas de motricidad fina y gruesa, relativas a movilidad, forma física, coordinación motora general y precisión de movimientos.

2.- Destrezas sociales y comunicativas: escala que implica la interacción social de distintos entornos y, también comprensión y expresión del lenguaje transmitido a través de signos, de forma escrita u oral.

3.- Destrezas de la vida personal: escala que aborda la capacidad del sujeto para satisfacer sus propias necesidades de autonomía personal generalmente en el marco del hogar y, en menor medida en otros entornos

sociales. Valora destrezas relacionadas con la preparación de comida, uso del servicio, vestido, cuidado de sí y habilidades domésticas.

4.- Destrezas de la vida cotidiana: escala que evalúa las habilidades necesarias para un adecuado uso de recursos y servicios de la sociedad, además de la capacidad de responder adecuadamente a los requisitos económicos y sociales del mundo laboral y de otras situaciones sociales: Las áreas que aborda son las destrezas relacionadas con el ámbito laboral y el sentido de orientación dentro del hogar y en la comunidad.

Para más información en: MONTERO CENTENO, D. (1999): *Evaluación de la conducta adaptativa en personas con discapacidades*. Bilbao. Ed. Grafman.