

EL JUDO COMO MEDIACIÓN GENERADORA DE BIENESTAR Y AUTOESTIMA: CASO BIBLIOGRÁFICO-NARRATIVO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL DE APANIAS-BURGOS

José Manuel Arnaiz Zamanillo

RESUMEN: Desde una propuesta conceptual y metodológica inédita y original, “el judo mental”, la investigación pretende esclarecer la eficacia de esa forma de entender la práctica del judo para la adquisición de dos objetivos fundamentales: la autoestima y el estado de bienestar.

Concibiendo el “judo mental” desde pretensiones exclusivamente formativas o educativas, se aplica una metodología muy cercana a prácticas que podrían ser susceptibles de ser calificadas como de intervención educativa.

Método: Se selecciona una población caracterizada por una insuficiencia intelectual diagnosticada. En esta población se distinguen tres grupos entre los que se programa distintas formas de practicar el judo. En uno de los grupos se aplica la metodología específica denominada “judo mental” a la que se considera como variable independiente de la fase experimental,.

Por otra parte, basándose en las posibilidades que permite el mecanismo adaptativo, se identifican aquellas habilidades que permiten la mejora de las conductas sociales y, en especial, las que pudieran influir en la construcción de la autoestima y en la adquisición del estado de bienestar y se comprueba si estas están presentes o pueden ser desarrolladas a través de la práctica del judo mental.

Con estas metas, la investigación aborda un proceso experimental que permita corroborar estas hipótesis mediante la aplicación y desarrollo de distintos procesos de intervención en tres grupos. A estos grupos, se les evalúa inicialmente el grado de autoestima que poseen antes y después de la intervención mediante el “judo mental” y, con posterioridad, se comprueba la variación de los resultados mediante un proceso de retest.

Conclusiones: Aplicados diferentes instrumentos de medición de la autoestima y de la percepción subjetiva del estado de bienestar se concluye que la práctica del judo desarrollada según los principios pedagógicos que inspiran el “judo mental” produce efectos positivos, aumenta las capacidades o habilidades adaptativas necesarias y, como consecuencia, también los resultados referidos al grado de autoestima y en la percepción del estado de bienestar de los alumnos del grupo experimental. Estas diferencias son significativas con relación a los otros dos grupos de control

PALABRAS CLAVE: Judo. Poblaciones especiales. Metodología.

Directores: Dr.^a. D.^a. Carmen Palmero Cámara y Dr. D. Alfredo Jiménez Eguizabal

Fecha de lectura: 14 de septiembre de 2009.

Departamento: Ciencias de la Educación (Universidad de Burgos)

Calificación: Sobresaliente “cum laude” por unanimidad.