

El judo dentro del campo de la salud mental.

**Alberto Sánchez Gutiérrez
Terapeuta Ocupacional
Hospital de día Madrid,
Calle Manuel Marañón 4,
28043 Madrid.**

albertos540@gmail.com

Enero 2011

El judo dentro del campo de la salud mental.

RESUMEN

Se procederá a la explicación del desarrollo de un taller que se está llevando a cabo en el hospital de día Madrid, con adolescentes que están recibiendo tratamiento por el inicio de un trastorno mental.

Revisaremos el concepto y enfoque del judo y examinaremos los componentes terapéuticos y rehabilitadores que encuadran esta práctica deportiva.

Analizaremos los conceptos de agresividad y violencia así como su canalización en la práctica a través del judo.

Palabras clave:

Judo, terapia ocupacional, salud mental

INTRODUCCIÓN

Las personas que padecen una enfermedad mental, presentan una compleja problemática que afecta a aspectos de funcionamiento psicosocial, integración social, laboral y participación en la comunidad.

Ello hace imprescindible, para una adecuada atención integral, ofrecer programas y servicios de rehabilitación que ayuden a recuperar o adquirir las capacidades y habilidades necesarias para vivir y relacionarse en la comunidad, que favorezcan una integración social efectiva en sus entornos sociales, familiares y mejorar su calidad de vida.

Nuestra experiencia ha demostrado que a través del deporte las personas que sufren enfermedad mental, minimizan los síntomas de la enfermedad, aumentan la autoestima, perfeccionan habilidades sociales, permite oportunidades para salir del aislamiento; en definitiva; lo que consigue es mejorar su calidad de vida.

La práctica deportiva sirve para descubrir capacidades propias y motivaciones, recuperar aficiones, potenciar relaciones sociales, fomentar la integración social dentro de la comunidad, disminuye el riesgo de marginalidad, crea un espacio de intercambio de experiencias, aumenta la autoestima y permite disfrutar de la consecución de logros personales.

El deporte es una herramienta que puede utilizarse en todas las áreas de atención ya sea en la prevención, rehabilitación y en el mantenimiento.

Mi experiencia profesional en el hospital de día Madrid, es trabajar con jóvenes que están empezando su proceso de habilitación como ciudadanos, particularidades que corresponden con su etapa evolutiva a las cuales hay que sumarles las propias del trastorno mental. Ello nos lleva a entender nuestra práctica desde dos perspectivas:

Terapéutica:

- Ofrecerles un lugar donde se le tiene en cuenta como persona, ayudándole a tomar responsabilidades en su tratamiento y en su vida.
- Acompañarles en su proceso de recuperación centrado en la motivación y su propia subjetividad.
- Crear un deseo de cambio, necesario en cualquier proceso de rehabilitación.
- Ayudar a tomar sus propias decisiones.

Rehabilitadora:

- Dirigida a mejorar su desempeño ocupacional y a realizar una inserción en recursos normalizados de formación, trabajo u ocio.
- Búsqueda de recursos normalizados.
- Intervención sobre el entorno, ofreciendo ambientes estimulantes y normalizadores.

Desde el departamento de terapia ocupacional, intentamos que las actividades tengan un sentido para nuestros usuarios y el judo es una actividad que corresponde a su desarrollo evolutivo.

El judo es un deporte olímpico de origen oriental, en sus raíces quiere decir JU.....suavidad, flexibilidad o forma de ceder, Do.....camino o principio. Se puede traducir judo.....camino de la suavidad en contra de lo que generalmente se piensa o podría parecer al ser un deporte de combate. Lo que diferencia al judo de otras artes marciales es que no está permitido el atemi (golpe) y su práctica consiste en kumikata (agarre).

Fue creado por el doctor Jigoro Cano a finales del siglo XIX, sobre la base de los métodos de autodefensa orientales de los samurais. El judo es un deporte fácil de aprender, niños, hombres y mujeres lo pueden practicar puesto que no se requiere de una gran fuerza ni de una condición física excepcional.

A nivel social se piensa que la práctica del judo y dirigido al colectivo de usuarios que reciben atención dentro del campo de la salud mental puede fomentar o aumentar la violencia o la agresividad, para cuestionar esto hay que tener claro el concepto de judo como deporte siendo necesario diferenciar los términos de agresivo y violento.

Violento se considera todo deporte que en su práctica requiera de actos físicos realizados con violencia por ejemplo: golpear un balón, golpear una pelota con una raqueta, forzar el cuerpo para dar un salto con pértiga, siendo esta una característica del deporte en si misma. Entonces el judo, como deporte, es un deporte violento tanto como el fútbol, el baloncesto, boxeo o rugby.

Otra cosa distinta es analizar si es un deporte agresivo, esto hace referencia a una voluntad de dañar al oponente. El judo no es un deporte agresivo ya que la intención no es la de dañar al contrario, sino inmovilizarlo o proyectarlo de la manera más armónica para evitar lesiones. En la práctica del judo es penalizada toda acción encaminada a dañar al oponente, siendo incluso prohibidas todas aquellas técnicas que pueden ocasionar lesiones graves.

Una persona no es más agresiva por practicar judo, es más, guiado por los profesionales podrá canalizar su agresividad y lograr un buen autocontrol, desarrollar habilidades sociales y aceptación de límites evitando situaciones de agresividad en espacios inadecuados.

Otro beneficio es el desarrollo de la autoestima a nivel personal, social, escolar y familiar. Favorece la expresión de la afectividad, desarrolla la seguridad, psicomotricidad y la percepción de si mismo.

La iniciación al judo en niños es de carácter lúdico, de adolescentes es una práctica más técnica, de adulto es un deporte de relax, en la tercera edad se sustituye la fuerza muscular por la armonía del gesto por lo tanto es un deporte indicado para todas las edades.

La UNESCO ha declarado este deporte como el más aconsejable desde la infancia hasta los catorce años, ya que permite, mediante el juego y la diversión, conjugar factores esenciales para el desarrollo del individuo, como la coordinación de movimientos, la psicomotricidad, el equilibrio, la expresión corporal o la situación espacial.

El judo es un deporte con un encuadre muy delimitado, con unas normas definidas que favorecen el proceso terapéutico y rehabilitador, estas normas son:

- **De respeto;** al ser un deporte de contacto, es necesario mantener un gran respeto por nuestro compañero, puesto que este va a ser mi directo colaborador en el aprendizaje de las técnicas.
- **De educación;** la disciplina del judo nos hará mejorar nuestra educación a través de los saludos, que se realizan prácticamente cada vez que vamos a realizar un trabajo con un compañero, así como al entrar o salir del tatami y al empezar y terminar las clases.
- **De compañerismo;** el judo es un deporte, donde prima el compañerismo, puesto que prácticamente todos los trabajos tendremos que realizarlos con uno o varios compañeros, en contacto directo lo cual mejorara nuestra relación grupal, preocupándonos por los que nos rodean y evitando el rechazo al contacto físico con otras personas.
- **De colaboración;** el aprendizaje del judo, implica una tolerancia hacia el compañero para que realice sus prácticas y mejorar en el aprendizaje.
- **De higiene;** mantener el judogi limpio y sin malos olores, uñas cortas y limpias, para evitar arañazos, los pies limpios, el pelo corto o recogido y la necesidad de ducharse al finalizar cada sesión.

MATERIAL Y MÉTODOS

Materiales: Judoguis, tatami, vestuarios

Métodos: El taller se realiza una vez por semana, en horario de 16 a 17 horas, en el polideportivo barrio del pilar. El grupo lo componen pacientes del hospital de día Madrid de edades comprendidas entre los 16 a los 30 años.

Las clases están dirigidas por el maestro entrenador nacional D. Florencio Velasco, cinturón blanco y rojo 6º dan de judo y tres terapeutas ocupacionales que participan activamente en el desarrollo de las sesiones con una doble función:

- Como un miembro más del grupo. Observando el comportamiento de los pacientes y para prevenir posibles complicaciones.
- Apoyo a aquellos usuarios que necesitan una mayor atención por la sintomatología que presentan.

La actividad la queremos realizar de la manera más normalizada posible. Cuando adquieren los conocimientos necesarios para poder pasar de nivel y cambiar de cinturón se les realiza un examen que consta de: fundamentos de judo, técnicas de judo pie y judo suelo. Certificado por la federación madrileña de judo el pase de grado.

Cada clase consta de:

- Saludo al tatami y saludo al profesor para comenzar la sesión.
- Calentamiento general de 10 minutos.
- Juego grupal como calentamiento más específico, el juego cambia en función de los objetivos establecidos y también para evitar situaciones repetitivas.
- Ukemis.
- Judo técnico de suelo y pie.
- Juegos grupales como despedida.
- Saludo al finalizar la clase.
- Vestuarios para ducharse y cambiarse.

Objetivos:

- Favorecer el lazo social entre los componentes del grupo.
- Mejorar el autocuidado.
- Potenciar habilidades sociales fuera del contexto hospitalario. Asertividad, empatía.
- Responsabilidad del trabajo en equipo.
- Romper con actividades desde un punto de vista muy terapéutico y ofrecer otras rearticulares con la sociedad (no estigmatizantes).
- Abordaje de problemas escolares, la relación con sus iguales y con las figuras de ley.
- Favorecer estrategias para desempeñar trabajo en grupo.
- Realizar actividades propias de los chicos de su edad, evitando el rol de enfermo.
- Mejorar las capacidades físicas.
- Conseguir actividades gratificadoras y motivadoras.
- Ofrecer un espacio donde poder canalizar la agresividad.

Resultados y discusión

Los datos que podemos aportar son mediante la observación. Han disminuido en gran medida actos de agresividad en el entorno más cercano (casa, escuela...), mejoran las relaciones personales, muestran menor rechazo al contacto directo, hay mayor interés por los recursos comunitarios de poder realizar la actividad en otro contexto y de evolucionar en su aprendizaje. Retoman actividades que habían abandonado mostrando mayor seguridad en sí mismos. Aparecen fuertes lazos sociales en la manera de trato que tienen y como se preocupan unos de otros tanto fuera como dentro del tatami.

Conclusiones

Hablar de judo y rehabilitación dentro del campo de la salud mental, parece una contradicción asociada al estigma que sufren estas personas. No hay actividad que exima el riesgo de que pueda aparecer agresividad en la persona, ya que esta aparece en todo ser humano. Lo importante como terapeutas ocupacionales que trabajamos con este tipo de actividades es analizar que nos interesa de la actividad, que vamos a potenciar y como la podemos realizar de la manera más normalizada posible.

Lo cual me lleva a reflexionar ¿qué es el judo en la salud mental? Encontrando como únicas respuestas la amistad, el respeto, el autocontrol, la autoestima y la cooperación.

Bibliografía

- Bermejo Riera. N, Ibáñez Vega. C, Amondarain Ramos. Y, Sánchez Gutiérrez. A. Primer congreso "La salud mental es cosa de todos". Valencia 2005, Ministerio de trabajo y asuntos sociales.
- Villamón. M, introducción al judo, Barcelona 1999. Ed hispanoamericana.
- Guinea Roca. R, rehabilitación psicosocial: una teoría, una práctica, una ética. Madrid 1997. Revista asociación española de psiquiatría española.
- Durante. P, Noya. B, Terapia ocupacional en salud mental: principios y práctica. Barcelona 1998. Ed masson.