

Consulta la buena práctica



CLUB DRAGÓN KENPO KARATE 3.0

**JUKUREN RYU, ACTIVIDAD SALUDABLE PARA ADULTOS
MAYORES CON LAS ARTES MARCIALES**



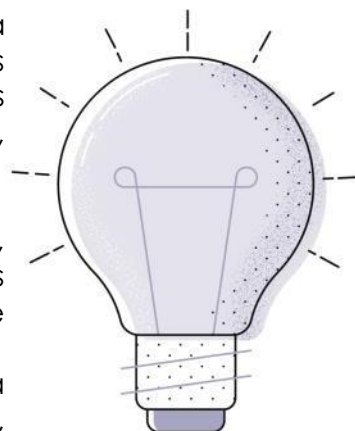
ÍNDICE

4. RESUMEN DE LA BUENA PRÁCTICA	3
5. ÁMBITO DE ACTUACIÓN.....	3
6. PERSONAS BENEFICIARIAS	4
7. TIPO DE ACTIVIDAD	4
8. ÁMBITO TERRITORIAL.....	5
9. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA	5
10. JUSTIFICACIÓN.....	6
11. OBJETIVOS	7
12. PALABRAS CLAVES	8
13. TEMPORALIZACIÓN	9
14. HITOS	9
15. RECURSOS	9
16. FINANCIACIÓN	9
17. ALINEACIÓN CON OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)	10
18. COHERENCIA CON LOS PRINCIPIOS DEL MODELO DE ATENCIÓN INTEGRAL Y CENTRADA EN LA PERSONA (AICP).....	11
19. COHERENCIA CON LOS CRITERIOS COMPLEMENTARIOS	15

1. RESUMEN DE LA BUENA PRÁCTICA

JUKUREN RYU, es la denominación de una metodología única creada con el objetivo de adaptar la práctica de las artes marciales a las especiales características de los adultos mayores o incluso personas con problemas de movilidad, enfermedades neurodegenerativas como el Parkinson.

Con el fin de que, con ejercicios suaves y controlados, derivados de diferentes artes marciales, mejoren sus capacidades físicas, en especial equilibrio y coordinación que tan importantes son para la prevención de caídas. Todo ello con la posibilidad de realizarlo desde casa, en pareja o en grupo, pero siempre en un entorno libre de contacto, golpes o ejercicios bruscos.



2. ÁMBITO DE ACTUACIÓN

Personalización, integralidad y coordinación: experiencias aplicadas de atención o de intervención que favorezcan la autonomía personal, la independencia funcional, el bienestar y la participación de las personas que tienen necesidad de apoyos.	X
Productos de apoyo y TIC: diseño y/o implementación de tecnologías, productos de apoyo y TIC para favorecer la autonomía, la independencia, el bienestar y la seguridad, tanto de las personas que tienen necesidad de apoyos como de las personas que les atienden o cuidan.	X
Entorno físico y comunitario: experiencias que desarrollen el diseño arquitectónico, mejoras relacionadas con el entorno residencial de la persona, actuaciones ambientales dirigidas a favorecer la accesibilidad, etc.	
Desarrollo organizativo y profesional: Innovaciones organizativas, metodológicas o normativas que medien o favorezcan la aplicación del modelo, a través de cambios normativos, instrumentos de evaluación, adaptaciones en los sistemas de organización y gestión de los centros y recursos, coordinación sociosanitaria, metodologías e instrumentos de atención personalizada, adaptación de perfiles profesionales y formas de actuación.	
Acciones de comunicación: aquellas experiencias relacionadas con medios de comunicación dirigidas a romper los estereotipos e imágenes erróneas sobre la vejez, discapacidad, enfermedad, etc., que propongan una visión que ponga en valor a las personas.	X
Generación de conocimiento: iniciativas dirigidas a la investigación, evaluación, publicaciones, entornos académicos que favorezcan la generación de conocimiento y visibilicen los avances en nuevos modelos de atención y/o cuidados.	X
COVID-19: se refiere a aquellas iniciativas que hayan nacido o se hayan tenido que ajustar específicamente en el marco de la pandemia del virus de la COVID-19.	

3. PERSONAS BENEFICIARIAS

Personas mayores	X
Personas con discapacidad	X
Personas en situación de dependencia	
Familias	X
Profesionales	X
Sociedad en general	X
Otro/s	
Describa las características principales de las personas beneficiarias de la experiencia:	

4. TIPO DE ACTIVIDAD

Centro residencial	
Comunidades, viviendas, domicilios	
Centros ocupacionales	
Centros de día	
TAD, SAD	
Escuelas, universidades y otros centros educativos	
Lugares y centros de trabajo	
Políticas públicas	
Transporte	
Ocio	
Cultura	
Deporte	X
Otro/s	X
Asociación cultural dedicada a la investigación, difusión de la práctica de diversas artes marciales y de las técnicas y estrategias de protección personal.	

5. ÁMBITO TERRITORIAL

Local (Especificar municipio):	X
Provincial (Especificar provincia):	X
Autonómico y regional (Especificar comunidad autónoma y/o región):	X
Estatal	X
Unión Europea	X
Internacional	X
En caso de los cursos personalizados, en la sede de la asociación. Si bien la importancia radica en facilitar la formación online a cualquier interesado en cualquier parte del mundo.	

6. DESCRIPCIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

Proyecto de Dragón kenpo Karate se pone en marcha en el 2018. Con la adaptación de las técnicas de autoprotección personal a las situaciones reales para el público en general. Posteriormente se realizó una adaptación cuidadosa de los principios elementales de autoprotección y de seguridad en su nivel más amplio de la acepción, a los adultos mayores, ello conllevó de manera accesoria la publicación de un libro denominado "el tigre viejo y sin dientes" ISBN 978-84-09-69923-0, considerándose como un manual práctico de autoprotección para ese colectivo.

A partir de ahí, la segunda parte en 2025 era finalizar la adaptación no solo como un conjunto de técnicas de autoprotección, sino cambiando el objetivo hacia la mejora funcional en la Actividades de la Vida Diaria. Eliminar la práctica con contacto real, disminuir la velocidad de ejecución, complementarlo con la respiración y la propiocepción gracias al mindfulness, adaptar los ejercicios complementarios en base a métodos de prevención de caídas como OTAGO. Todo ello para configurar el curso online, tanto para los usuarios interesados, como incluso para aquellos profesionales que deseen incorporar sesiones de JUKUREN en su labor, monitores de tiempo libre, cuidadores, familiares, etc.

El resultado es, en este caso, un curso apto para los adultos mayores, fácil de seguir desde casa, metodología online, con 10 módulos siguiendo una evolución de técnica y dificultad, acompañada de más de seis horas de videos.

Entendiendo que, como se demuestra estadísticamente, la práctica de las artes marciales por parte de adultos mayores representa un porcentaje ínfimo en los centros deportivos. Esto se debe a muchos factores ya determinados y no solo atribuibles a una edad, desde el miedo a la lesión, la frustración por no alcanzar los objetivos del resto de la clase, aislamiento, edadismo, etc. condicionan en gran medida esta asistencia y son causa del abandono temprano en personas de más de 50 años, sobre

todo las que nunca habían realizado estas actividades. Esto convierte a este tipo de actividades como "prohibidas" o mejor dicho "temidas y evitadas" por parte de este colectivo y rechazadas incluso por sus familiares.

Existen muchos estudios sobre la efectividad de las diversas artes marciales o deportes de combate en la mejora de las condiciones físicas, desde el boxeo inglés, taichí hasta el karate, donde existe un trabajo de la resistencia, fuerza y sobre todo equilibrio y coordinación, cualidades que son fundamentales para los adultos mayores y otras personas con problemas de deambulación.

En este caso era necesaria una adaptación seria de los contenidos básicos de una sesión hacia las especiales condiciones de los usuarios. Se valoran entonces diferentes aspectos, desde la posibilidad de realizarlo en casa con un mínimo espacio o material disponible, hasta la practica en pareja o grupal, pero atendiendo siempre al principio de la baja o nula lesividad. Esto lo conseguimos siguiendo un concepto de "slow karate" donde a similitud con el Taichi, realizamos los movimientos técnicos lentamente y primando la propiocepción, y el trabajo cognitivo, añadiendo conceptos de "atención plena" (Mindfulness) y el control de la respiración.

Pero no solamente existen movimientos técnicos, sino que complementariamente existen ejercicios de calentamiento, fuerza, equilibrio a trabajar dentro de la sesión, con abundantes cambios de postura, desplazamientos, cambios de dirección que no soso suponen un desafío progresivo, sino que mejoran en gran medida la capacidad de reacción ante situaciones imprevistas que pueden ser motivadoras de una caída.

7. JUSTIFICACIÓN

Como aficionado a las artes marciales desde hace muchos años, he vivido en mi experiencia (tengo 66 años y diversas lesiones de espalda) las dificultades que existen para continuar una práctica.

Consciente de los beneficios de la actividad física en general y las artes marciales en particular, consideré que había que realizar adaptaciones serias si se pretende ofrecer esta beneficiosa actividad a este colectivo.

Con ganas de divulgar entre las personas de mi edad estas ventajas, creo en principio una web especializada, a continuación, damos cuerpo a una asociación a fin de proveer de información especializada a los socios. Y desarrollo de forma definitiva la metodología JUKUREN atendiendo a los criterios ya descritos.

La puesta en marcha de JUKUREN RYU surge de la identificación de una necesidad poco atendida en el ámbito de la actividad física para personas mayores: la escasa adaptación de las artes marciales tradicionales a las capacidades, expectativas y limitaciones propias de este colectivo. La experiencia de la entidad muestra que muchas personas mayores abandonan o ni siquiera se plantean participar en este tipo

de actividades debido al miedo a lesionarse, la percepción de falta de capacidad física, la ausencia de programas adaptados y la existencia de estereotipos que asocian las artes marciales a personas jóvenes y con alta condición física.

Partiendo de la evidencia sobre los beneficios que disciplinas como las artes marciales, el taichí o los ejercicios orientados al equilibrio y la coordinación pueden aportar a la salud y al bienestar de las personas mayores, la entidad detectó la necesidad de desarrollar una metodología específica que eliminara las barreras de acceso existentes y permitiera aprovechar estos beneficios de forma segura y adaptada.

La iniciativa también nace de la experiencia personal de su promotor, quien, tras años de práctica en artes marciales y viviendo en primera persona las dificultades derivadas de la edad y de determinadas limitaciones físicas, constató la necesidad de realizar adaptaciones significativas para que estas actividades pudieran ser accesibles para personas mayores. Esta reflexión llevó al desarrollo progresivo de una metodología propia orientada no tanto a la práctica deportiva, sino a la mejora de la autonomía, la confianza, la seguridad y la capacidad funcional en las actividades de la vida diaria.

Asimismo, la práctica pretende contribuir a la prevención de caídas, al mantenimiento de la autonomía personal y a la promoción de un envejecimiento activo y saludable, ofreciendo una alternativa accesible que puede realizarse tanto de forma presencial como desde el domicilio. La metodología busca responder a una necesidad creciente de recursos que permitan a las personas mayores mantenerse activas, mejorar sus capacidades físicas y cognitivas y participar en actividades significativas adaptadas a sus posibilidades.

En definitiva, JUKUREN RYU surge para hacer accesibles los beneficios de las artes marciales a personas que tradicionalmente han quedado excluidas de este tipo de actividades, promoviendo una visión positiva del envejecimiento basada en las capacidades, el aprendizaje continuo y el mantenimiento de la calidad de vida.

8. OBJETIVOS

Objetivo General: MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES
Objetivos Específicos:

- Prevención de caídas
- Mejora de las capacidades funcionales para las AVD
- Autonomía
- Seguridad personal
- Confianza

9. PALABRAS CLAVES

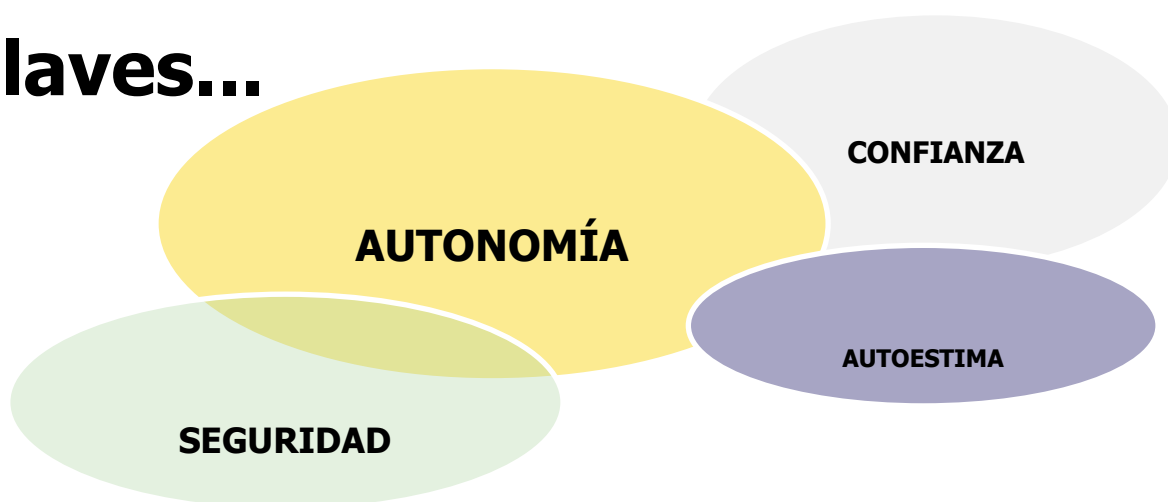
Palabra clave -1-: **AUTONOMÍA**, mejorar la autonomía personal como criterio prioritario, mejorando la socialización

Palabra clave -2-: **SEGURIDAD**, no solo ante situaciones de conflicto, sino mejora cognitiva para saber afrontar la vida diaria, tomando decisiones

Palabra clave -3-: **CONFIANZA**, en los que hacemos, como nos movemos,

Palabra clave -4-: **AUTOESTIMA**, sabiendo que somos capaces de hacer mucho más de lo que nos pensábamos, mejorando nuestras emociones positivas

Claves...



10. TEMPORALIZACIÓN

Año de inicio: De la web 2018, de la Asociación 2025, del curso específico 2026
Mes de inicio:

11. HITOS

En 2026, se otorga a esta práctica el sello de compromiso con la calidad de vida de las personas mayores. por parte de la AEEAS.

12. RECURSOS

- Personal necesario para llevar a cabo la experiencia:
 - A nivel nuestro como promotores, una persona hace el trabajo de tutoría de los cursos online, con posibilidad de seguimiento vía zoom.
 - Para los técnicos formados, uno puede llevar el entrenamiento de un grupo máximo de 10 personas.
- Recursos materiales necesarios para llevar a cabo la experiencia:
 - A nivel nuestro, son los propios de la asociación, en caso de clases particulares presenciales.

13. FINANCIACIÓN

Recursos propios	X
Cuota de personas usuarias	X
Ingresos derivados de la prestación de servicios/productos	X
Subvenciones	
Otros	
Especificar otras fuentes de financiación diferentes:	

14. ALINEACIÓN CON OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS)

0. Acabar con la pobreza	
1. Hambre cero	
2. Salud y bienestar	X
3. Educación de calidad	X
4. Igualdad de género	
5. Agua limpia y saneamiento	
6. Energía asequible y no contaminante	
7. Trabajo decente y crecimiento económico	
8. Industria, innovación e infraestructura	
9. Reducción de las desigualdades	
10. Ciudades y comunidades sostenibles	
11. Producción y consumo responsables	
12. Acción por el clima	
13. Vida submarina	
14. Vida de ecosistemas terrestres	
15. Paz, justicia e instituciones solidarias	
16. Alianzas para lograr los objetivos	
17. No procede / No aplica	

15. COHERENCIA CON LOS PRINCIPIOS DEL MODELO DE ATENCIÓN INTEGRAL Y CENTRADA EN LA PERSONA (AICP)



Principio de Autonomía

Se promueve la capacidad de autogobierno de las personas y su derecho a tomar sus propias decisiones acerca de su plan de vida, así como a que sus preferencias sean atendidas, también cuando presentan situaciones de gran dependencia, pudiendo hacer elecciones entre diferentes alternativas.

El método como tal, así como el curso en modalidad online promueve la capacidad de autonomía personal, teniendo en cuenta que puede ser seguido desde casa, en cualquier momento o lugar que el usuario decida, en la duración e intensidad que el usuario decida.

No existe una obligatoriedad de pasar grados, salvo para quienes opten por realizar el curso como monitor. Aunque existe una progresión técnica como es lógico, que puede ser valorable por el usuario no como un recorrido unidireccional, sino que el usuario puede decidir qué elementos del método incorporar a sus sesiones y cuando, en base a sus condiciones individuales o gustos personales.

El objetivo fundamental de JUKUREN es una mejora de las condiciones funcionales, con aplicación directa en las Actividades de la Vida Diaria, favoreciendo esa autonomía.

Principio de Individualidad

Se reconoce que cada persona es única y diferente del resto, por tanto, las actuaciones responden a criterios de personalización y flexibilidad.

Las condiciones físicas, mentales y emocionales de cada usuario que siga esta metodología son diferentes, el nivel de exigencia es diferentes, no hay plazos para conseguir objetivos, y la capacidad creativa a la hora de establecer que técnicas trabajar es amplia.

Es el propio individuo, quien en base a evaluaciones simples que determine cuál es su interés y adaptará las sesiones a sus necesidades, habrá quien precisa una mejora de fuerza con lo que implementará unos determinados ejercicios. Pero habrá quienes consideren que el equilibrio es su punto débil, con lo que ese será su prioridad y por tanto se adaptará su sesión a esa situación.

Principio de Independencia

Se reconoce que todas las personas poseen capacidades que deben ser identificadas, reconocidas y estimuladas con el fin de que, apoyándonos en ellas, se puedan prevenir o minimizar las situaciones de discapacidad o de dependencia.

Relacionado con el punto anterior, precisamente uno de los objetivos de esta metodología, es poner en valor estas capacidades, y demostrar al usuario que puede ser capaz de realizar actividades que antes pudiera considerar vetadas, por prejuicios o miedo. Hacer accesible a cualquier usuario la práctica de las artes marciales es algo que pocos pueden decir haber conseguido, a nivel de organización deportivas convencional

La metodología pretende reforzar las capacidades de las personas y combatir prejuicios o miedos asociados a la edad y a la práctica de actividad física.

Está comprobada con estudios diversos que, con la práctica de artes marciales adaptadas, se puede llegar a una reducción del 43% en el riesgo de caídas y aumentos funcionales de hasta el 50% en movilidad y control postural para las actividades de la vida diaria (AVD)

El impacto en la calidad de vida se refiere a:

- **Bienestar emocional:** Disminuye de forma notable los niveles de ansiedad y los síntomas de depresión leve gracias al control de la respiración.
- **Función cognitiva:** Estimula la memoria y la atención mediante la repetición de secuencias de movimientos o katas adaptadas.
- **Confianza personal:** Reduce el miedo a perder la estabilidad, lo que anima a los adultos mayores a salir más y mantener una vida social activa.

Y sobre todo en la mejora funcional para las AVD:

- **Equilibrio dinámico:** Mejora la propiocepción (saber dónde está el cuerpo en el espacio), facilitando caminar por superficies irregulares sin tropezar
- **Fuerza en piernas:** Fortalece muslos y glúteos, lo que simplifica acciones cotidianas como levantarse de una silla, agacharse o subir escaleras.
- **Salud articular:** Lubrica las articulaciones y reduce el dolor crónico provocado por padecimientos comunes como la artrosis u osteoartritis

Principio de Integralidad

Se contempla a la persona como un ser multidimensional en el que interactúan aspectos biológicos, psicológicos y sociales entendidos como una globalidad a la hora de actuar con las personas. Para garantizar la actuación óptima en todos estos ámbitos, el conjunto de recursos sociosanitarios y de otros sectores deben planificarse, diseñarse y organizarse, no con el eje puesto en los servicios, sino girando alrededor de las personas para que la atención y los apoyos lleguen de manera integrada a quienes los precisan.

La propuesta incorpora componentes físicos, cognitivos, emocionales y sociales, lo que apunta a una visión amplia de la persona.

Pocas actividades deportivas ponen de relevancia este principio al menos fuera del entrenamiento de alto rendimiento. En este caso el factor cognitivo, tanto en lo referente a propiocepción combinada con el control respiratorio, como a decisión de cada uno de los movimientos a efectuar sin esquemas rígidos sino sujetos a la creatividad del usuario. Combinado con la posibilidad de realizarlo en pareja sin riesgo alguno de lesión, y la propia socialización que se produce en caso de realizarlo en grupo respetan este principio.

Aunque no se propone a los usuarios que se evalúen a nivel cognitivo, si existen herramientas dirigidas a los monitores de JUKUREN para valorar estas situaciones y poder adaptar sus sesiones al nivel o circunstancia especial.

Principio de Participación

Se reconoce que las personas tienen derecho a participar en la elaboración de sus planes de atención y de apoyo a su proyecto de vida. Y también a disfrutar en su comunidad, de interacciones sociales suficientes y gratificantes y acceder al pleno desarrollo de una vida personal y social plena y libremente elegida.

La práctica pone el foco en el compromiso voluntario de las personas para desarrollar la actividad y en la posibilidad de que profesionales incorporen la metodología a otros contextos.

En este caso, es clave la decisión del usuario de comprometerse a seguir la metodología para una práctica regular del ejercicio, con facilidad de combinar con cualquier otra actividad. Añadimos la posibilidad de que técnicos adopten este método para sus sesiones de rehabilitación o actividades de ocio y con ello incrementar la oferta para este colectivo, acceder a algo a lo que ya pensaban que nunca podrán acceder.

Pero lo más interesante es que el método no se basa en rutinas rígidas y preestablecidas, como la mayoría de artes marciales tradicionales a las que podría acceder el adulto mayor, sino que es una especie de "código abierto" donde el usuario puede diseñar su sesión, puede adaptar su práctica a sus necesidades, puede compartir su afición con otros usuarios ejerciendo de guía o líder de estas actividades.

Principio de Inclusión social

Se reconoce que las personas deben tener la posibilidad de permanecer y participar en su entorno, disfrutar de interacciones positivas y variadas y tener acceso y posibilidad de acceder y gozar de los bienes sociales y culturales.

La práctica plantea que JUKUREN facilita el acceso de personas mayores a actividades que habitualmente perciben como alejadas de sus posibilidades. Este aspecto resulta especialmente interesante por su potencial para combatir estereotipos asociados a la edad.

Podríamos aplicar perfectamente la misma respuesta anterior. La existencia de JUKUREN supone un antes y un después, ya que difícilmente personas mayores de 60 años se podían incorporar la práctica en establecimientos deportivos "normales", donde casi todo está enfocado hacia los más jóvenes, incluso dentro de las llamadas clases de adultos.

El hecho además que suponga, por su concepción, no un simple método de combate, sino una actuación integral dirigida a recuperar y mejorar la realización de las AVD supone un valor superior a lo que habitualmente se ofrece.

La posibilidad de crear grupos formales o informales para esta práctica se abre como una posibilidad real, donde no existe discriminación por edad o niveles, ya que los principios de no lesividad de la práctica son irrenunciables y ponen a todos a un nivel similar. Supone un incentivo y una mejora en su autoestima el saber que puede realizar estas actividades.

Principio de Continuidad de atención

Se reconoce que las personas deben tener acceso a los apoyos que precisan de manera continuada, coordinada y adaptada permanentemente a las circunstancias de su proceso.

Por nuestra parte como asociación y dado que se ofrece primordialmente a socios de la misma, el seguimiento es directo, sea en persona, mediante talleres puntuales, o de forma virtual, charlas, sesiones zoom, etc.

En caso de técnicos formados, está establecido que el seguimiento se realice de las formas habituales dentro de la práctica de actividades dirigidas. Estos profesionales pueden ser parte de un colectivo heterogéneo, ya que JUKUREN no está limitado a profesores de artes marciales que deseen adaptar sus clases, quizá estos sean lo menos, ya que la prioridad económica no será para ellos una clase de mayores. Sin embargo, otros profesionales como los que realizan actividades dirigidas pueden adoptarlo, al igual que se realizó en su momento con el Aerokick, aerobox, y otras adaptaciones similares de las artes marciales al fitness.

Todas las formas de seguimiento y atención están accesibles para los usuarios de forma permanente, incorporando en breve redes privadas como grupos para mantener el contacto con aquellos que, en algún momento, han iniciado la actividad y por motivos diversos han interrumpido su práctica.

16. COHERENCIA CON LOS CRITERIOS COMPLEMENTARIOS

Criterio de Innovación

Desde la experiencia se plantean cambios con respecto a los modelos tradicionales de atención o se cuestionan los enfoques clásicos relacionados con la imagen de las personas o con el modo de desarrollar intervenciones o actuaciones.

La práctica presenta una adaptación específica de las artes marciales para personas mayores basada en principios de seguridad, prevención de caídas y mejora funcional.

Existen muy pocas experiencias a nivel mundial sobre esta materia. Cada una de ellas con sus peculiaridades, si bien ya se va despertando el interés incluso a nivel de federaciones deportivas. Sin embargo, son experiencias que siguen contaminadas por una parte por los intereses de las estructuras organizativas y por otro de los principios teóricos o tradicionalistas que evitan una adaptación real.

En JUKUREN no ha habido ataduras a jerarquías ni teóricas ni económicas, ni de ningún otro tipo, lo cual ha permitido establecer una metodología libre a la hora de definir sus líneas maestras utilizando todo aquello que provenientes de diferentes orígenes, sirviera para el propósito marcado.

Por ese motivo no nos limitamos en su concepción por principios marciales inútiles para los objetivos buscados. Es un método ecléctico donde solo incorporamos lo realmente necesario, lo que funciona, sin parafernalias u otras limitaciones, con un currículo limitado en contenido en relación con otras artes marciales. No pretendemos una práctica de años con movimientos tradicionales para conseguir un paso de grado, sino una práctica enfocada en lo funcional para que la vida del adulto mayor mejore y cuanto antes se consiga mejor.

Criterio de Transferibilidad

La experiencia contiene elementos y características que facilitan su generalización, replicabilidad o adaptación.

La originalidad del método JUKUREN tiene como principio lo ecléctico, con lo cual puede ser mejorado con aportaciones en cualquier momento. Lo importante son cada uno de los usuarios que lo utilicen, no tanto que se respete íntegramente la estructura, siempre que vaya a beneficiarles.

Incluso puede ser modificado en lo necesario para aquellos monitores formados que

consideren de manera justificada adaptar al usuario o al grupo.

Esto puede parecer una especie de descontrol, algo que acostumbra a considerarse de aquellas metodologías con una mayor libertad de acción tanto por parte de los usuarios o los monitores. Ciertamente los resultados pueden variar según quien lo aplique y con quien, es algo natural y es precisamente lo importante, no buscamos clones que se muevan al unísono sino personas que trabajen seriamente en aquellas cualidades que precisen y profesionales que sean capaces de gestionar la peculiaridad, la heterogeneidad del grupo. Todo monitor dispone de manuales y pruebas conforme tiene incorporado en su manera de hacer los principios de JUKUREN, a partir de ahí hay que entender que formas diferentes de hacer conseguirán resultados diferentes.

Criterio de Trabajo en Red

Para el desarrollo de la experiencia se han establecido relaciones y acciones conjuntas con distintas entidades y agentes de la comunidad.

No tenemos hasta ahora relaciones establecidas, más que las propias como asociación dentro de otras estructuras de tipo asociación que reconocen el club y sus acciones. Algunas acciones a nivel clases particulares.

Estamos en conversaciones con entidades locales de Gente mayor, e incluso buscando la forma de incorporar en instalaciones municipales sesiones gratuitas para mayores de 60 años empadronados en el municipio.

Criterio de Perspectiva de Género

La iniciativa considera de forma transversal y sistemática las diferentes situaciones, condiciones, aspiraciones y necesidades de mujeres y hombres, incorpora objetivos y actuaciones específicas de género o contempla su impacto por género (personas destinatarias y profesionales).

La práctica considera que los objetivos de mejora funcional y prevención de caídas son comunes para todas las personas independientemente de su género.

La perspectiva de género no resulta un factor diferenciador, ya que el método como tal es el mismo para cualquier persona, atendiendo solamente a sus condiciones físico/menta//emocional. El objetivo de mejora de las AVD y prevención de caídas no diferencia género.

Hay que considerar que, aunque las mujeres tienen un mayor riesgo de caída por factores personales, sarcopenia, fragilidad ósea, etc. Son las que participan en menor medida en prácticas como estas. Presumo que tendremos el esfuerzo suplementario de convencer a las mujeres mayores que este tipo de "arte marcial" no es una cosa de hombres, ni de combates o violencia, factores culturales e históricos que han condicionado la adhesión de las mujeres a estas actividades.

Criterio de Evaluación y Resultados

La experiencia cuenta con un sistema de evaluación y medición de resultados sobre:

- 1) Efectividad y cumplimiento de objetivos
- 2) Impacto social
- 3) Sostenibilidad y viabilidad técnica y económica

Valoramos el nivel de seguimiento de las campañas, aunque no hemos insistido en el marketing, entendiendo que poco a poco la gente irá conociendo esta iniciativa y empezará a confiar.

Una vez conseguidos grupos estables, estaremos en condiciones de evaluar las condiciones iniciales y valorar con el tiempo los progresos conseguidos en cada uno de los usuarios o grupos de iguales.

Nos basamos en propuestas similares de adaptaciones de artes marciales orientales que han tenido resultados positivos y una adherencia valorable.

Hasta ahora, dado que es una propuesta nueva, tenemos pocos datos de su impacto social salvo las visualizaciones en redes de las diferentes aportaciones realizadas.

Dado que es una metodología lanzada como actividad para socios, casi exclusivamente, de una asociación sin ánimo de lucro, no nos preocupa su viabilidad económica.

De todos modos, en un futuro, si existe una aceptación por parte de profesionales del sector, podemos elaborar ampliaciones del programa, así como adaptaciones a otras circunstancias específicas, como enfermedades neurodegenerativas, infancia, etc.

Ambiente facilitador y otros criterios

En cuanto al entorno, aspectos socio-espaciales, comunitarios, ergonómicos y de otra tipología.

Una característica especial de este método, como hemos mencionado, es la posibilidad de realizar las sesiones en el propio domicilio, con un espacio limitado y muy pocas adaptaciones necesarias, referidas al aspecto de la seguridad, sobre todo. EL material como el espacio necesario para realizar los ejercicios es mínimo, con lo cual el entorno es el más favorable para el usuario en comodidad y discreción si es eso lo que busca.

De todos modos, partimos de lo más limitado pudiendo llegar a lo más extenso, ya que entendemos que la practica en pareja, en grupo limitado o en grupo grande es posible y siempre condicionará el entorno.

Incluso un espacio exterior, parque o zona ajardinada es suficiente.

Para todo ello se establecen recomendaciones tanto para el usuario como para monitores.