View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk
brought to you by CORE
provided by PublicacionesDidácticas (E-Journal)

PublicacionesDidácticas
www.publicacionesdidacticas.com

La práctica del yoga en alumnos con necesidades educativas especiales

Autor: Leandro Barquero, María del Mar (Maestra Pedagogía Terapéutica, Máster en Enseñanza Bilingüe, Maestra Pedagogía Terapéutica).
Público: Educadores, padres, especialistas en yoga. **Materia:** Educación Especial. **Idioma:** Español.

Título: La práctica del yoga en alumnos con necesidades educativas especiales.

Resumen
A lo largo de este artículo se pretende dar una perspectiva diferente para trabajar con alumnos con necesidades educativas especiales. Constatados los beneficios del yoga en los diferentes ámbitos, planteamos los beneficios que pueden tener para aquellos alumnos que necesitan una atención educativa especial. Para su éxito en el aula debemos partir de una formación adecuada del profesorado y una coordinación entre todos los profesionales implicados en esa actividad, incluyendo a la familia para poder extender esta práctica a todos los ámbitos el alumno.
Palabras clave: Yoga, alumnos con necesidades educativas especiales, educación, beneficios,.

Title: The practice of yoga in students with special educational needs.

Abstract
Throughout this article it is intended to give a different perspective to work with students with special educational needs. Having verified the benefits of yoga in different areas, we propose the benefits that may have for those students who need special educational attention. For their success in the classroom we must start with adequate teacher training and coordination between all the professionals involved in this activity, including the family so that the student can extend this practice to all areas.
Keywords: Yoga, students with special educational needs, education, benefits,.

Recibido 2019-01-15; Aceptado 2019-01-18; Publicado 2019-02-25; Código PD: 104070

INTRODUCCIÓN

La educación ha ido evolucionando a lo largo de los años pasando de un modelo en el que se priorizaban las áreas instrumentales hasta un modelo en el que trabajamos las diferentes inteligencias incidiendo cada vez más en la inteligencia interpersonal, intrapersonal y emocional (Gardner, 2001). Desde esta perspectiva, es habitual la introducción en las aulas de técnicas innovadoras para trabajar la consciencia, las emociones, las habilidades sociales y todas aquellas estrategias que permitan al alumno lograr un desarrollo personal y emocional equilibrado. Todo ello es de suma importancia para todo el alumnado en general pero aún lo es más para aquellos alumnos con necesidades educativas especiales que necesitan una enseñanza incidental en un entorno lo menos restrictivo posible. A lo largo del presente artículo, se va a realizar conceptualización de lo que es el Yoga, de lo que significa el término de "necesidades educativas especiales" y cómo se pueden beneficiar estos alumnos de la práctica de esta técnica.

¿QUÉ ES EL YOGA?

La palabra Yoga procede de una palabra de la antigua lengua de los Brahmanes y se forma a partir de la raíz yug (juntar, unir, poner bajo el yugo) (García, 2013, citado por Llavata, 2016). En este sentido, la palabra Yoga guarda relación con la relajación, con el control del cuerpo y de la mente para deshacernos de todos aquellos pensamientos que agitan y perturban nuestra mente.

El Yoga abarca tres aspectos fundamentales de todo ser humano: el aspecto mental o espiritual, el físico y el emocional. Esta práctica favorece la meditación, el control de la respiración, la postura, la eliminación de pensamiento negativos, la concentración y la relajación.



Imagen de Internet

(https://es.123rf.com/photo_92097780_yoga-para-niños-vector-.html)

¿QUÉ SIGNIFICA EL TÉRMINO "NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES (NEE)"?

El concepto de NEE aparece por primera vez en el informe Warnock (1978), pero no fue hasta 1990, con la Ley Orgánica 1/1990 de 3 de octubre de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE), cuando apareció en la legislación española (Lozano y García, 1999).

Según el artículo 73 de la LOE, que no modifica la LOMCE, se entiende por alumnado que presenta NEE, aquel que requiera, por un periodo de su escolarización o a lo largo de toda ella, determinados apoyos y atenciones educativas específicas derivadas de discapacidad o trastornos graves de conducta.

Este concepto supone que las dificultades no son inherentes al propio alumno, sino que también dependen de las variables contextuales. Es importante no focalizar la atención en el grado de discapacidad del alumnado sino en el grado de capacitación que logrará si cubrimos sus NEE.

Además, la ley de educación española recoge que "corresponde a las Administraciones educativas asegurar los recursos necesarios para que los alumnos y alumnas que requieran una atención educativa diferente a la ordinaria, por presentar necesidades educativas especiales, por dificultades específicas de aprendizaje, TDAH, por sus altas capacidades intelectuales, por haberse incorporado tarde al sistema educativo, o por condiciones personales o de historia escolar, puedan alcanzar el máximo desarrollo posible de sus capacidades personales y, en todo caso, los objetivos establecidos con carácter general para todo el alumnado" (artículo 71.2 de la LOE, modificado por LOMCE).

Por ello, como profesionales de la educación, y como recurso personal a disposición de los centros educativos, debemos ser un agente de cambio que busque técnicas educativas nuevas para la atención integral de los alumnos con necesidades educativas especiales.

Entre las necesidades educativas que van a presentar todos los alumnos se encuentran:

- Desarrollo emocional lo más equilibrado posible.
- Aumentar el autocontrol.
- Favorecer un autoconcepto positivo.
- Un entorno lo menos restrictivo posible.
- Desarrollar experiencias satisfactorias con sus iguales.
- Adquirir estrategias de relajación.

Si estas necesidades son comunes a todos los alumnos, aún será más importante trabajarlas de forma explícita si hablamos de alumnos con necesidades educativas especiales.

BENEFICIOS DEL YOGA

Los beneficios del Yoga son muy numerosos en muchos ámbitos. De ahí que se haya empleado esta técnica a lo largo de los años y cada vez se emplee en más ámbitos de la vida cotidiana. Habitualmente podemos encontrar esta actividad en cualquier centro deportivo, pero con el paso de los años se ha ido introduciendo cada vez más tanto en los colegios como en el ámbito laboral realizándose proyectos educativos que giran en torno al Yoga.

- Reduce el estrés eliminando pensamientos tóxicos o negativos.
- Desarrolla el control de la respiración.
- Favorece la reflexión y meditación.
- Mejora la postura tomando consciencia del propio cuerpo.
- Aumenta la concentración en el momento presente.
- Ayuda a la relajación del cuerpo y mente.

LA PRÁCTICA DEL YOGA EN LOS ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

Debemos tener en cuenta que la gran variedad y diversidad de alumnos que englobamos bajo el término de necesidades educativas especiales. Por ello, esta práctica se debe adaptar a las características de cada uno de ellos teniendo en cuenta sus posibilidades.

Para que esta técnica sea realmente eficaz es aconsejable practicarla en el aula ordinaria con el resto de compañeros y compañeras de su clase. Se puede dedicar una hora semanal a su práctica y se puede comenzar realizando respiraciones en las que los alumnos deban centrarse en la entrada y la salida de aire de su cuerpo (podemos emplear la técnica del barco de papel colocándose todos acostados boja arriba y colocando un barco de papel en el vientre para notar cómo sube la barriga al coger aire y cómo baja el barquito de papel de la barriga cuando expulsamos el aire). Posteriormente se pueden comenzar a realizar estiramientos y posturas concentrándose en cada una de las partes del cuerpo. El profesor, como guía de la actividad, les dará instrucciones a lo largo de toda la sesión. A continuación, pueden realizar alguna postura de Yoga con sus compañeros para favorecer su interacción con los demás y aumentar su integración en el aula. Todo ello se realizará con música relajante.

IMPORTANCIA DE LA FORMACIÓN DEL PROFESORADO

Aunque esta actividad se ha extendido cada vez más a numerosos ámbitos, incluida la escuela, aún se debe profundizar más en la forma de aplicarlo al aula para obtener los resultados que queremos. De ahí la importancia de la formación y actualización del profesorado (Escudero, J.M y Gómez, A.L, 2006) que quiera atender la diversidad de su aula utilizando cuantos medios y recursos se encuentren a su alcance e introduciendo técnicas innovadoras para implementar en clase.

CONCLUSIÓN

Cuando hablamos de alumnos con necesidades educativas especiales no hablamos de un grupo homogéneo sino de un grupo humano que presenta una gran diversidad. De ahí la importancia de trabajar en todos los ámbitos de los alumnos (incluido el ámbito mental y emocional) y en función de las características de todos ellos. La práctica del yoga, como hemos explicado conlleva numerosos beneficios para todos los alumnos en general y para los alumnos con necesidades educativa especiales en particular y su introducción en los centros educativos va a requerir de una adecuada coordinación entre todos los profesionales implicados en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos, incluyendo la participación de la familia para incidir en todos los ámbitos del alumno.

Bibliografía

- Escudero, J.M. y Gómez, A.L. (2006): "La formación del profesorado y la mejora de la educación". Octaedro Editorial.
- Gardner, H. (2001). La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI. Barcelona. Editorial Paidós.
- Llavata, A. (2016): Trabajo fin de grado: "El Yoga como recurso didáctico en Educación Infantil". Valencia: UNIR.
- Lozano, J. y García, R. (1999). "Adaptaciones curriculares para la diversidad". Murcia: Editorial KR.
- www.yogaenred.com
- https://es.123rf.com/photo_92097780_yoga-para-niños-vector-.html
- https://www.yogateca.com/yoga-para-ninos/