



**LAS NECESIDADES
EDUCATIVAS ESPECIALES**

¿Qué son las NEE?

El concepto de Necesidades Educativas Especiales se introdujo en los años 70 con el informe Warnock, que pretendía desechar el modelo que en ese momento se manejaba para la educación especial. Las NEE son aquellas que requiere un estudiante con dificultades en su proceso académico; pueden ser físicas, sensoriales, intelectuales, emocionales, sociales, o cualquier combinación de estas que afecta el aprendizaje (Brennan, 1998, citado por Ríos, 2005, p. 210), y que requieren, ya sea por un periodo de su escolarización o a lo largo de toda la vida, determinados apoyos y atenciones educativas específicas derivadas de la discapacidad o los trastornos graves de conducta (Leandro, 2019, p. 294). Debemos tener presente que, al hablar de alumnos con Necesidades Educativas Especiales, no nos referimos a un grupo homogéneo, sino a un grupo humano que expone una gran diversidad. De ahí la importancia de trabajar en todos los ámbitos de los alumnos (incluido el mental y el emocional) y en función de las características de cada uno de ellos (Leandro, 2019, p. 295).

Trastornos del desarrollo

Según Viettro (2016) el trastorno del desarrollo es cualquier desviación significativa del desarrollo típico a nivel físico, psíquico o sensorial. Puede tener distintos grados de severidad, pero, en mayor o menor medida, afecta al individuo y su entorno, en forma transitoria o permanente (p.1); por su parte, para Gutson et al. (2016), los trastornos del desarrollo son un conjunto de entidades crónicas que se manifiestan en los primeros años de la vida, determinadas por alteraciones (funcionales y/o estructurales) del sistema nervioso central. Se caracterizan por una dificultad en la adquisición de hitos motores, de lenguaje, sociales o cognitivos que provocan un impacto significativo en el desempeño de un niño (p. 55).

Los trastornos del neurodesarrollo pueden afectar a distintas áreas (motricidad, lenguaje, cognición y conducta) o varias al mismo tiempo, la mayoría de las veces (Guerra, González et al., 2022, p. 5). Es fundamental conocer el desarrollo del sistema nervioso y sus diferentes etapas para comprender los déficits que pueden aparecer por un desarrollo anormal del cerebro o a causa de daños en el mismo a edades tempranas. Dependiendo del momento en el que se produzcan estas anomalías o daños (durante el embarazo, en el periodo perinatal o en el transcurso de la infancia), sus repercusiones variarán (Guerra, González, Pérez, et al., 2022, citados por Herrera y Gutiérrez 2023, p. 2).

A continuación, mencionamos algunos trastornos del desarrollo:

Trastorno del desarrollo neurológico

Retraso global del desarrollo

Trastorno de la comunicación

Discapacidad intelectual

Trastorno de aprendizaje

Trastorno motor

Trastorno neurocognitivo

Autismo

Síndrome de Asperger



BENEFICIOS DEL YOGA EN EL ÁMBITO DE LAS NEE

Beneficios e impedimentos específicos ante las NEE

Bienestar integral: componentes físico, emocional y espiritual

Los beneficios que genera la práctica continuada de yoga son incontables. Al integrar mente, cuerpo y espíritu, nos conduce a estados de paz y de aceptación de la vida tal y como es, en armonía con lo que somos física y mentalmente, a la vez que nos permite conectar con nuestro interior, y desde allí, generar relaciones más profundas y honestas con los demás.

A esto nos referimos cuando hablamos de espiritualidad; no pretendemos influir en las creencias o los estilos de vida de docentes, padres ni estudiantes, sino abrir un espacio donde reconozcamos el espíritu como ese lugar interior desde donde todo ocurre y que, al estar en armonía, nos proporciona una mejor calidad para vivir. Uno de los componentes del yoga es el *mindfulness* o atención plena, que se puede definir como una actitud que, a través de la calma y la consciencia, nos facilita vivir de manera más intensa el momento presente (Bisquerra y Hernández, 2017, citados por Villoria, 2020, p. 24) lo que genera una relación directa entre aceptar la realidad como es y la posibilidad de generar un espacio interior de calma y paz.

En la infancia, el yoga ha demostrado grandes transformaciones cognitivas, motoras y afectivas, evidenciándose de

forma positiva en la salud y en el comportamiento. Introduce a los niños y las niñas en un mundo de disciplina, autocontrol, autoconocimiento, imaginación, concentración, y atención, aportando significativamente en su desarrollo, especialmente a estudiantes con NEE (Vargas, 2020, pp. 26-27).

El yoga, además de ser una práctica milenaria que busca el equilibrio entre la mente y el cuerpo, es también una “potente herramienta” de gestión emocional que puede ayudar a hacer frente al miedo, la tristeza o la ansiedad y potenciar actitudes positivas (Alfaro, 2021, s.p.).

Impedimentos

El yoga para niños con necesidades especiales no presenta ningún tipo de contraindicaciones. Sin embargo, cabe resaltar que cada ejercicio y postura debe adaptarse a las habilidades, capacidades y necesidades del estudiante; si un niño o niña presenta un trastorno motor, será necesario realizar ajustes razonables para que se adecúen de acuerdo con sus posibilidades.

La idea no es que los estudiantes realicen la postura (asana) a la perfección; lo esencial es que disfruten cada ejercicio mientras entrenan mente, cuerpo y voluntad, sin llevarlos a sobrepasar sus límites de resistencia física, mental o emocional.

¿Cuáles son sus beneficios en niños y niñas con NEE?



A nivel físico

El yoga favorece su flexibilidad mental y física. Fortalece sus músculos, previendo la sobrecarga en las articulaciones, aumentando la elasticidad y movilidad de estas. Les ayuda a tomar conciencia de su cuerpo, mejorando la alineación postural. Con la práctica, estos niños van tomando mayor conciencia de sí mismos y de su cuerpo, y eso les repercute en una mejor relación con su entorno y con los demás (Rodríguez, 2017, p. 4). Asimismo, como señala Leandro (2019, p. 295), desarrollan el control de la respiración, lo que les ayuda a manejar asertivamente el estrés y a encontrar relajación.

Otros de sus beneficios incluyen:

- Mayor coordinación y equilibrio
- Tonificación muscular y alivio de tensiones
- Aumento de fuerza y resistencia
- Mayor propiocepción de su cuerpo, sus límites y fortalezas
- Fortalecimiento de la memoria corporal
- Canalización de energía o aumento de esta cuando se requiera
- Mejora de los hábitos respiratorios



A nivel emocional

Fomenta valores como el amor, el respeto (hacia sí mismos y hacia los demás), la paz y la relajación interior, aspectos imprescindibles y necesarios para los niños con NEE, quienes suelen vivir en estados muy altos de alerta, estrés y ansiedad. Además, favorece y aumenta de manera positiva el autoconcepto (Leandro, 2019, p. 294).

Igualmente, el yoga aporta en:

- El fomento de estados de relajación y alegría
- El reconocimiento y gestión de emociones
- La disminución de niveles de estrés y ansiedad
- El uso de la respiración como herramienta de autorregulación
- El fortalecimiento de habilidades sociales
- La promoción del compañerismo y la amistad



A nivel mental

Les ayuda a adquirir un mayor desarrollo de la atención y la concentración, actuando directamente sobre el sistema nervioso central y estimulando ambos hemisferios cerebrales (Rodríguez, 2017, p. 4).

También, encontramos otros aportes como:

- Mayor capacidad de atención y concentración
- Aprendizaje por imitación
- Calma y relajación mentales
- Flexibilidad y aceptación ante los cambios
- Estimulación de la relación entre experiencias previas y nuevos aprendizajes

En general, el yoga es un gran aliado de la salud, ya que equilibra el sistema nervioso y fomenta el bienestar integral, teniendo en cuenta que el cerebro hace parte esencial de este, el tronco encefálico rige el ritmo cardiaco, y el sistema límbico, se encarga del procesamiento de las emociones. Trae consigo el equilibrio de estos sistemas, pues mediante las posturas el cuerpo se relaja, hay mejor flujo de sangre en el cuerpo y es por ello por lo que la salud se ve beneficiada (Vargas, 2020, p.26).



Manejo de emociones

El control emocional se relaciona con aquellos procesos intrínsecos y extrínsecos responsables de evaluar y modificar las reacciones, especialmente sus características de intensidad y tiempo, con la finalidad de atender a determinados objetivos (Thompson, 1994, citado por Abad y Sánchez, 2018, p. 21).

La regulación emocional supone el manejo del arousal emocional (dimensión que refleja la energía invertida durante la emoción) y el control consciente del comportamiento (Vondra, 2001, citado por Abad y Sánchez, 2018, p. 21).

Es importante resaltar que los niños y las niñas con NEE experimentan un mar de emociones y en muchos casos no saben identificarlas o expresarlas adecuadamente. Dentro de estas encontramos la ansiedad y la frustración, que son recurrentes y se manifiestan de diferentes maneras y niveles según el diagnóstico. Es importante que los docentes y las familias puedan reconocer y trabajar en que se logre un desarrollo moral satisfactorio, donde se promueva la regulación de los sentimientos y el desarrollo de las capacidades emocionales y sociales (Mulsow, 1997 citado por Abad y Sánchez, 2018, p. 21) que les permitan interactuar con su entorno de la forma más adecuada posible.

Posibles situaciones que generan cuadros de ansiedad:

- **Bullying:** es esencial que los docentes y las instituciones educativas fomenten ambientes de aceptación, amor y respeto por las diferencias y la diversidad de todo tipo. Cualquier población puede ser víctima de acoso escolar, pero ciertos grupos de riesgo son más vulnerables, como los que enfrentan racismo, xenofobia o discapacidad (Del Barrio y Van Der Meulen, 2015, citados por Fuentes, 2019, p. 16). Los estudiantes con discapacidades enfrentan diariamente grandes retos tanto dentro como fuera del aula, y el matoneo puede generar un impacto directo en su autoestima, así como su habilidad para aprender y crecer personal y académicamente.

- **Interacción social:** para ellos, en algunos casos, no es fácil comunicarse con sus pares o con los adultos que los rodean, y en ocasiones sienten que los demás no los entienden. Para Gold (2006) en estas situaciones experimentan un sentimiento predominante de vergüenza excesiva, con conductas de evitación a cualquier situación en la que haya probabilidad de avergonzarse o ser humillado (p. 35), pudiéndose desarrollar la evitación como mecanismo de defensa, generando estrés, frustración y ansiedad.
- **Cambio de rutina:** les generará miedo intenso y persistente, que podrá manifestarse por crisis de angustia severa, con pérdida del autocontrol, desencadenando una serie de respuestas físicas que dan idea de la puesta en marcha del sistema de alarma, con manifestaciones neurovegetativas (Gold, 2006, p. 34).

Estos cuadros de ansiedad afectan directamente el área emocional del niño y la niña, llevándolos a experimentar frustración y muchas veces impotencia de adaptación a la vida cotidiana (Salaníc, 2014, p. 17), además, a tener cambios de humor repentinos, a ser violentos y presentar dificultades. Esto puede derivar en daños en el desarrollo del concepto de sí mismos, en la autoestima, en el funcionamiento interpersonal y en la adaptación social (Ruíz y Lago, 2005, p. 266). También influye negativamente en su comportamiento en el aula alterándolos en casi todas las áreas de desenvolvimiento (Salaníc, 2014, p. 15) y repercuten de manera significativa en su aprendizaje (Trejo, citado por Gutiérrez y Mejía, 2013, p. 12).

Se reconoce que la práctica de yoga puede tener un impacto positivo en el desarrollo de la autorregulación, siendo una herramienta holística que, a través de sus diversos componentes, permite trabajar integralmente cuerpo, mente y espíritu. De igual manera, es posible establecer sus beneficios sobre el ámbito de las emociones, al saberse que estas dirigen la atención, crean significado y tienen sus propias vías de recuerdo.

El yoga, como afirma Puentes (2018), aumenta en el niño la capacidad de calmarse y enfocarse, además de cultivar la autoestima y autodisciplina (p.25).



Mindfulness en el manejo de emociones y la espiritualidad: vivir el presente

Uno de los grandes aportes del yoga es la posibilidad que brinda de cultivar la presencia plena, o *mindfulness*, ya que busca encauzar a quienes lo practican en el arte de reconocerse y aceptarse a sí mismos generando bienestar físico, emocional y mental. En el ámbito educativo, puede ser de gran ayuda al contrarrestar el estrés diario y la ansiedad, permitiendo a los pequeños vivir las experiencias de manera más consciente, es decir, reconocer lo que está sucediendo mientras está ocurriendo, y tener un control consciente de la atención (Ramos, 2017, p. 2), asimilando la nueva información que se les presenta más serena y objetivamente. Además, favorece el autocuidado y la toma de conciencia sobre los pensamientos y reacciones emocionales; les ayuda a conectar con las sensaciones corporales en momentos intensos y a comprender mejor las relaciones interpersonales, todo esto por medio de ejercicios de respiración, visualización y relajación. El *mindfulness*, es conocido también como un método de meditación. Su objetivo es alcanzar la completa atención de lo que se hace, sin apego ni rechazo a la experiencia. También, pretende enseñar a gestionar emociones, actitudes y pensamientos para afrontar diversas situaciones (Esneca Business School, 2020, citado por Zambrano, Villareal y Ramos, 2023, p. 7). Asimismo, influye positivamente en la salud mental y física de los niños y las niñas, ya que a través del estado de tranquilidad y calma plena que se adquiere con la práctica, pueden aprender a gestionar sentimientos positivos como la compasión, la calma, la tolerancia y la aceptación, superando emociones negativas como el temor y la ira, y así, enfrentarlas de acuerdo con sus capacidades (Romero, 2020, p.25). La práctica del *mindfulness* mejora las habilidades de para gestionar el estrés y fortalecer habilidades socioemocionales (citado en Amigo y González, 2018, s.p.; citado por Romero, 2020, p. 27).