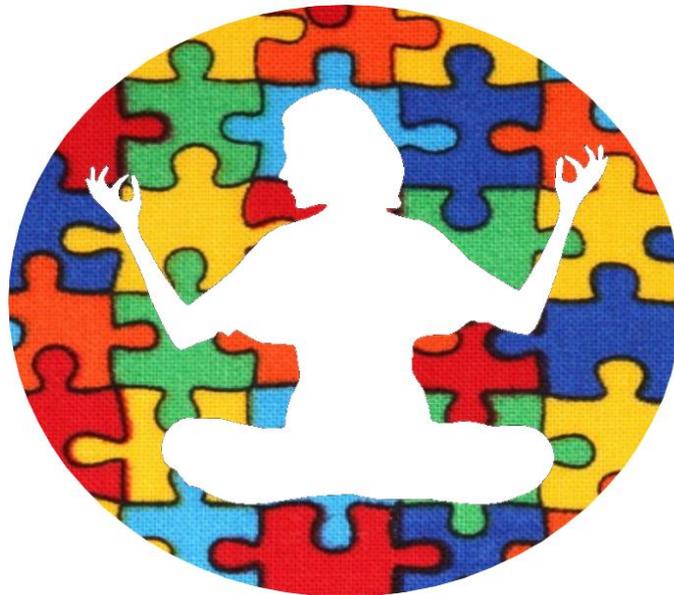




Trabajo Fin de Grado

YOGA,
UN PARADIGMA PARA LA INCLUSIÓN DE
ALUMNADO CON “CONDICIÓN” DEL
ESPECTRO AUTISTA

YOGA, a paradigm for the inclusion of students with Autism Spectrum
“Condition”



Autora: ALICIA LUQUE GARCÍA

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA. Mención Pedagogía Terapéutica

Directora: ESTHER PRADOS MEGÍAS

Codirectora: MARÍA JESÚS LIROLA MANZANO

12 JUNIO 2020

RESUMEN

¿Puede ser la práctica de yoga una estrategia pedagógica adecuada para el alumnado con “condición del espectro autista”? Con esta pregunta iniciamos la búsqueda sobre información referente a yoga y autismo, dos cuestiones básicas a profundizar en este trabajo fin de grado.

Diferentes estudios existentes coinciden que su práctica mejora la condición humana y el desarrollo de su conciencia a través de técnicas de respiración, meditación y posturas corporales. Algunas de las experiencias de inclusión del yoga en las escuelas dan respuesta a los interrogantes educativos que muchos docentes y educadores se plantean ante la necesidad de transformar la manera de enseñar, creando nuevas sinergias en consonancia con el momento en que vivimos y como proceso para hacer una escuela más inclusiva y respetuosa con la diversidad.

El propósito del presente trabajo es valorar el grado de evidencia científica que existe en cuanto a los beneficios que puede aportar la práctica de yoga en alumnado con “condición” del espectro autista. Desde el área de la neurodiversidad se suplanta la terminología empleada para determinar a las personas con autismo dado que no se considera que estas padezcan un trastorno o discapacidad, sino que tienen una forma diferente de actuar, sentir o expresarse.

Para realizar este trabajo se ha llevado a cabo una revisión de artículos científicos sacados de diferentes bases de datos como Scopus o Google Scholar, en los idiomas español e inglés, además de literatura especializada y de otras fuentes fidedignas en internet y consultas a bibliotecas on line.

Los resultados han determinado que efectivamente las experiencias de yoga en la escuela con niños y niñas con “condición” del espectro autista causan múltiples beneficios en diversos ámbitos educativos y personales. Por lo tanto, el yoga se presenta como un nuevo paradigma educativo para estos niños y niñas.

Palabras clave: yoga, educación, condición autismo, primaria, inclusión

ABSTRACT

Can yoga practice be a pedagogical strategy suitable for students with "autism spectrum condition? With this question we begin the search on information regarding yoga and autism, two basic issues to deepen this end-of-degree work.

Different existing studies coincide that his practice improves the human condition and the development of his consciousness through breathing techniques, meditation and body postures. Some of the experiences of inclusion of yoga in schools answer the educational questions that many teachers and educators face the need to transform the way we teach, creating new synergies in line with the moment in which we live and as a process to make a school more inclusive and respectful of the diversity.

The purpose of this work is to assess the degree of scientific evidence that exists in terms of the benefits that yoga practice can bring in students with "condition" of the autism spectrum. The terminology used to determine people with autism is supplanted from the area of neurodiversity because they are not considered to have a disorder or disability, but have a different way of acting, feeling or expressing themselves.

In order to develop this research, a systematic review of scientific articles taken from different databases such as Scopus or Google Scholar has been carried out in the Spanish and English languages; specialized literature and other reliable sources.

The results have determined that effectively yoga experiences in school with children with "condition" of the autism spectrum cause multiple benefits in various educational and personal fields. Therefore, yoga is presented as a new educational paradigm for these children.

Keywords: yoga, education, autism condition, primary, inclusion

ÍNDICE

1. Introducción	1
2. Yoga, una mirada educativa	3
2.1. Aportaciones al Yoga desde el currículo escolar	4
3. Condición del Espectro Autista	6
4. La Práctica del Yoga. Aportaciones y beneficios	9
5. Experiencias yóguicas, alumnado con Condición del Espectro Autista	16
5.1. Investigaciones Previas	13
5.2. Cuidar el momento Yoga	14
6. Conclusiones	17
7. Referencias Bibliográficas	19

1. INTRODUCCIÓN

Considerando los beneficios que aporta la práctica de yoga en cualquier persona a través de la toma de conciencia de sí mismo por medio de posturas y ejercicios de respiración y relajación, se ha dirigido la atención sobre el alumnado con “condición” del espectro autista para indagar, a través de esta revisión bibliográfica, si las experiencias yóguicas aportan elementos importantes y beneficiosos con este tipo de población.

En esta investigación documental se ha llevado a cabo un recorrido por diferentes estudios de investigación ya publicados y por la literatura existente con el fin de proporcionar una visión amplia sobre este tema.

Tal como avalan algunas investigaciones como la de Moraes y Balga (2007) y Telles, Singh, Bhardwaj, Kumar y Balkrishna (2013), el yoga aporta otra dimensión experiencial y práctica en referencia a los procesos de enseñanza y aprendizaje. Proporciona a los niños y niñas los conocimientos necesarios para que puedan comprender contenidos curriculares a través del dominio físico y psíquico de su ser y no actuar como meros autómatas. Tal como afirma López (2013, p.80-81)

los beneficios que aportan la relajación y meditación son múltiples y de diversa índole, de entre los que cabe destacar la influencia positiva del sistema nervioso de los educandos, mejorando la actividad eléctrica del cerebro, y por lo tanto, la capacidad de atención y cognición.

Por consiguiente, presentamos las experiencias de yoga como un nuevo paradigma a la hora de promover una inclusión real en los centros educativos, y por ende en la sociedad, de aquellas niñas y niños con condiciones diferentes. Diversas investigaciones, como la desarrollada por Kaur y Bhat (2019) o Semple (2019), respaldan esta nueva dimensión.

Igualmente, apoyándonos en las propuestas del área de neurodiversidad llevaremos a cabo un análisis crítico en cuanto a la renovación de la terminología, para referirnos a personas con TEA.

La intención de graduarme en la mención de Pedagogía Terapéutica, me ha llevado desde un interés personal -dado que practico yoga a diario desde hace varios años y gracias a esta práctica he experimentado un cambio positivo en mi persona, tanto físico como emocional- a interesarme por esta temática e indagar en los posibles beneficios y aplicaciones educativas que puede tener el yoga en niños y niñas con diversidad funcional, especialmente con condiciones del espectro autista. Por otro lado, pretendemos con este trabajo de fin de grado concienciar a todo el ámbito educativo, partiendo desde la administración, profesorado hasta llegar a las familias, de lo importante que es incluir otras alternativas en los proyectos educativos. Además de los beneficios físicos y psíquicos que aporta la práctica de yoga en el alumnado, les brinda la oportunidad de abrir horizontes en igualdad de oportunidades, pudiéndoles ofrecer a aquellas familias más desfavorecidas la ocasión de que sus hijos con condiciones diferentes reciban otros métodos alternativos en la escuela pública, con el objetivo de caminar hacia una inclusión real.

En un principio, al comenzar este trabajo tuve algunos inconvenientes para encontrar artículos académicos en lengua española en la búsqueda de las bases de datos documentales que la biblioteca “Nicolás Salmerón” de la Universidad de Almería ofrece a sus usuarios. Las palabras clave que iba introduciendo eran principalmente: yoga y autismo. Mi suerte cambió al ingresar estas palabras en lengua inglesa, puesto que aparecieron ante mí múltiples artículos e investigaciones referidos al tema a tratar. De todos los encontrados y llevando a cabo una discriminación selectiva nos hemos quedado con una treintena de referencias que han ayudado a dar sentido a este trabajo fin de grado. Las bases de datos que he estado empleando con más frecuencia, han sido sobre todo Scopus y Google Scholar.

2. YOGA, UNA MIRADA EDUCATIVA

El estrés en cualquier niño o niña se manifiesta a través del cansancio, la desmotivación y la desorientación. El yoga es una alternativa metodológica a la programación escolar, por un lado, para paliar el estrés, la falta de concentración y la agresividad de los estudiantes, y por otro lado, para estimular el cerebro, favorecer la autoestima y las ganas de aprender (Moraes y Balga, 2007).

Algunas investigaciones realizadas en la formación inicial del alumnado muestran las experiencias vividas en los años de etapa escolar y cómo en ellas se narran el abuso de autoridad sin explicaciones, ausencia de procesos colaborativos y de diálogos, gritos, castigos, expresiones violentas no verbales, vergüenza, el aumento de la timidez, etc. (Prados, Márquez y Padua, 2015)

Estas cuestiones nos hacen plantear que quizá en la formación inicial del profesorado habría que repensar los modos de enseñar, educar y de relacionarse con el alumnado. Bona (2015) habla en su libro "La nueva educación" de los cambios que llevaría a cabo en las facultades de Educación, para contribuir a la mejora educativa. Su propuesta plantea la necesidad de cursar asignaturas en las que el alumnado aprenda a identificar y trabajar emocionalmente con ellos mismos y con sus futuros alumnos/as. Asegura este autor que de esta manera, "de las escuelas saldrían seres más resistentes, respetuosos, empáticos, tolerantes (...) con herramientas para enfrentarse a la vida" (p. 243).

Según Gil, Manzano, Gil, Mindiola y Navarro (2017)

las nuevas formas de dar respuesta a los interrogantes educativos crean en los docentes y educadores la necesidad de transformar la forma de enseñar y crear acciones conjuntas en consonancia con el siglo XXI, por eso creemos que las técnicas de yoga en el aula despiertan el entusiasmo por aprender, estimulan el cerebro y favorecen la confianza en sí mismo (p. 66).

El yoga aporta otra dimensión respecto a los aprendizajes. Prepara a los niños y niñas para que puedan atender el contenido curricular desde un conocimiento de su vida interior, a través de su propia presencia por medio

posturas (asanas) y de sencillos ejercicios de respiración y relajación. Además, les ayuda en su largo camino hacia el dominio físico y psíquico, lo cual ayuda a vivir y estar en el tiempo presente desde la atención y desde una presencia activa (Calle, 2001).

El yoga aplicado en el campo educativo contribuye al desarrollo del ser humano en su totalidad. López (2013) nos expone que los beneficios que aporta tanto la relajación como la meditación son de diversa índole. Centra su atención en la influencia positiva en el sistema nervioso de los niños y niñas, en la mejora de la actividad eléctrica del cerebro, y, por lo tanto, en la capacidad de atención y cognición.

Moraes y Balga (2007), llegaron a la conclusión que la praxis de yoga, a través prácticas respiratorias y de meditación, es aconsejable utilizarla como estrategia pedagógica en ambientes escolares ya que desarrolla la concentración, la calma y mejora la autoestima. La experiencia incluyó la realización de posturas de yoga (asanas) y técnicas de visualización con la finalidad de buscar el desarrollo de la conciencia corporal y capacidades físicas de flexibilidad, equilibrio y fuerza.

Igualmente, el ensayo controlado y aleatorizado realizado por Telles, Singh, Bhardwaj, Kumar y Balkrishna (2013), evaluó los efectos del yoga y del ejercicio físico en la aptitud física, el rendimiento cognitivo, la autoestima, el comportamiento y el rendimiento en alumnado de 8 a 13 años. Tras tres meses de prácticas diarias de 45 minutos se pudo comprobar que los niños/as que practicaron yoga, obtuvieron puntuaciones más altas y concluyeron, que tanto el ejercicio físico como la práctica de yoga son adicionales útiles a la rutina escolar.

2.1. Aportaciones de la práctica del Yoga en el currículo escolar

La investigación evidencia que la práctica del yoga podría ser un elemento importante a considerar en el proceso de enseñanza y aprendizaje. En España podemos decir que las experiencias de yoga en las escuelas quedan plenamente fundamentadas por ley de educación LOMCE (ley orgánica 8/13, 2013), la cual establece una serie de objetivos generales en primaria, de los cuales, los cuatro

primeros son fundamentales a la hora de llevar a cabo las vivencias de yoga a las aulas:

- Conocer y apreciar las normas de convivencia y prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía
- Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, así como, actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico e iniciativa personal
- Adquirir habilidades para la prevención y resolución pacífica de conflictos
- Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas

Como venimos exponiendo la praxis de yoga en las aulas aporta al alumnado un mayor conocimiento y respeto de sí mismo, un auto equilibrio mental y, en definitiva, un crecimiento personal. Por lo tanto, los prepara para la adquisición de habilidades en cuanto a la resolución y prevención pacífica de conflictos, por un lado, y por otro, para llegar a ser ciudadanos comprometidos con la sociedad. El yoga, igualmente promueve la comprensión y respeto a otras tradiciones culturales, en este caso la cultura índica, y a comprender los significados del mismo desde un punto de vista personal y colectivo, dado que la práctica se desarrolla en grupos.

En relación a los diseños curriculares, Salinas (1994) plantea que éstos son proyectos sociales y culturales que tienen por finalidad insertar socialmente a los niños y niñas, más que establecer objetivos, contenidos, métodos y criterios de evaluación.

Por lo tanto, para que la infancia sea partícipe en la sociedad, reflexionando, cuestionando y haciendo propuestas desde sus necesidades, hay que considerarla como sujetos que pueden desarrollar procesos de autoconocimiento y autoestima. De ahí la responsabilidad en educar en el respeto, en la superación de miedos y en la capacidad de plantear soluciones a problemas reales que estén viviendo. En este sentido la práctica del yoga en las escuelas ayudaría al crecimiento personal y social de manera integral.

Por otro lado, la ley 17/2007 (2007), nos habla de la compensación de desigualdades sociales. La práctica de yoga en la escuela pública la

presentamos como una actuación compensatoria. El objetivo de esta es alcanzar la equidad en Educación, abriendo el camino hacia la igualdad de oportunidades. ¿A quién? A aquellas familias más desfavorecidas socioeconómicamente que no pueden permitirse métodos alternativos fuera del contexto escolar, queriendo para sus hijos e hijas la consecución de un desarrollo integral. De ahí que considerar la práctica del yoga dentro del aula y como elemento transversal en el currículo puede aportar elementos prácticos, como relajación, atención, cuidado, desarrollo cognitivo, mejora de la percepción corporal, ambiente de silencio, etc., cuestiones básicas a tener en cuenta en personas diagnosticadas de autismo. Si ello se convierte en una práctica habitual inclusiva en el aula estamos dotando de elementos valiosos al alumnado, en especial a personas con autismo, y por ende a las familias, que en con condiciones adversas a veces no pueden asumir gastos para estas prácticas alternativas.

3. CONDICIÓN DEL ESPECTRO AUTISTA

Las publicaciones de Kanner (1943) y Asperger (1944) tal y como plantean Artigas-Pallares y Paula (2012), fueron las primeras descripciones relevantes sobre lo que actualmente denominamos trastornos del espectro autista (TEA). En cambio, no cabe duda, que han existido siempre personas con características similares a las identificadas por dichos autores. Por consiguiente, es posible rescatar multitud de señales de este trastorno en la historia de la humanidad.

Estos autores, Artigas-Pallares Y Paula (2012), nos acercan a la historia del autismo. Sabemos que fueron apareciendo trabajos, aproximaciones conceptuales al autismo durante los años previos a Leo Kanner. Dichas aportaciones venían refiriéndose a lo que se denominó esquizofrenia de inicio precoz, cuadros regresivos en la infancia o síndromes parecidos a la esquizofrenia. Tras la aparición en 1943 del artículo fundacional de Leo Kanner: "Autistic disturbances of affective contact" , se incorporó el término autismo al significado actual. Artigas-Pallares y Paula (2012) nos comentan que,

en los años siguientes a la publicación del citado artículo, Kanner siguió profundizando en la delimitación del trastorno, al cual le asignó la denominación de "autismo infantil precoz", tras haber acumulado

experiencia mediante la identificación personal de más de 100 niños y haber estudiado muchos otros precedentes de colegas psiquiatras y pediatras (2012, p. 570).

En la actualidad, el Manual de Atención al Alumnado con NEAE de la Junta de Andalucía en base a las propuestas de la Asociación Psiquiátrica Norteamericana (DSM-V) define autismo como:

Trastorno de origen neurobiológico que afecta a comportamientos esencialmente humanos y se manifiesta desde las primeras edades de la infancia. Comportamientos como la interacción social, la capacidad de relacionarse con otras personas, de comunicar ideas y sentimientos, o la imaginación. Los vínculos directos entre los mecanismos neurobiológicos y la conducta no han sido aún establecidos, aunque existen suficientes datos para poder hablar de posibles causas de los mismos: genética, infecciosa, metabólica (Junta de Andalucía, 2008, p. 6-8).

La DSM -IV (1994) definía cinco categorías dentro del Trastorno Generalizado del Desarrollo (TGD): Trastorno Autista, Trastorno de Rett, Trastorno de Asperger, Trastorno Generalizado del Desarrollo No Especificado y Trastorno Desintegrativo Infantil. Esto no era del todo correcto dado que en el desarrollo que presentaban las personas clasificadas como tal, no era “generalizada” la afectación.

Según el Manual de Atención del Alumnado de NEAE, de la Junta de Andalucía (2008), sabemos que las investigaciones llevadas a cabo por Wing (1988) proporcionaron claridad a este tema. Se aportó que todas las personas con autismo o TGD presentaban una serie de alteraciones, calificándose el conjunto de ellas tres, como Triada de Wing. Esta hace referencia a deficiencias cualitativas en la interacción social, en la comunicación verbal y no verbal y en la carencia de capacidad simbólica y conducta imaginativa. Además, un número considerable de personas igualmente, manifestaban dificultades en diferente nivel en estas dimensiones aunque no cumplieran los requisitos de diagnóstico de los TGD.

Fue por este motivo, por lo que a partir de los años 90 comenzó a utilizarse el término de Trastorno del Espectro Autista dada la heterogeneidad y la variabilidad respecto al grado de habilidades y patrones de comportamiento que presentaban la población infantil con autismo. En 2013, la DSM-5 habla ya de una única categoría, Trastorno del Espectro Autista (TEA) (Federación Autismo Madrid, 2013).

Sin embargo, y a pesar de la necesidad institucional de clasificar y diagnosticar nos encontramos en una época en la cual tenemos la obligación de cuidar al máximo la terminología a la hora de referirnos a personas con discapacidad o a las personas con TEA. Las palabras condicionan, etiquetan y clasifican a través de atributos que le damos a las personas. Sanéz (2017), nos habla de esa importancia de suplantar el término “trastorno” por “condiciones” del espectro autista. Actualmente, dentro del área de neurodiversidad, estas personas no se consideran que presenten un trastorno o una discapacidad, si no que desarrollan procesamientos cerebrales distintos al resto de la población, de ahí el concepto de “condición”.

Aunque las etiquetas diagnósticas pueden orientarnos en referencia a las características distintas que puedan presentar, debemos tener en cuenta que las personas son algo más que un diagnóstico. Cada persona es un ser único e irrepetible. Cada persona tiene sus gustos, preferencias, habilidades, cualidades, etc. Si nos centramos en conocer el perfil único e individual de cada niño y niña con Condición del Espectro Autista (CEA) los profesionales podrán ayudar en el reconocimiento de las distintas capacidades funcionales del desarrollo emocional de las personas CEA, con el fin de que puedan desenvolverse y comprender el mundo que les rodea (Breinbauer, 2006).

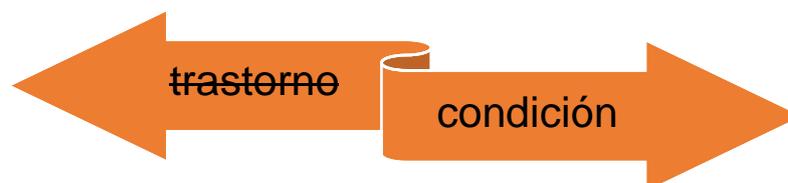


Ilustración 1. Elaboración propia

Por esta razón, el CEA como condición, no es una enfermedad y, por tanto, será incorrecto hablar de tratamiento médico. No se pretende eliminar, cambiar o modificar dicha condición. Sin embargo, sí es importante ofrecer a nivel educativo, social y emocional las condiciones óptimas para su desarrollo en sociedad. Uno de los aspectos fundamentales y necesarios para ello es la comprensión. Tenemos la responsabilidad de entender que estas personas tienen una forma diferente de pensar, de funcionar y de expresarse (Ros, 2019), de ahí la importancia de conocer e intuir su mundo interior, de comprender sus necesidades y su modo especial de entender la realidad, así como, respetar los ritmos individuales de cada uno/a. Así lo exponía con claridad Revière (2001), destacado psicólogo español, especializado en el TEA. Este autor escribió un interesante artículo sobre lo que pedirían los niños y niñas “diagnosticados” con este trastorno. A continuación, exponemos algunas de esas peticiones:

¿QUÉ NOS PEDIRÍA UNA PERSONA CON AUTISMO?

- Dame orden, estructura y no caos
- No te deprimas, lo normal es que avance y me desarrolle cada vez más
- No me hables demasiado, ni demasiado deprisa
- Hazme saber, de algún modo cuándo he hecho las cosas bien
- Me resulta difícil comprender el sentido de muchas cosas
- No me invadas excesivamente
- No me atribuyas malas intenciones
- Haz un esfuerzo por comprenderme
- Ni mis padres ni yo tenemos culpa de lo que me pasa
- Las otras personas sois demasiado complicadas
- No me pidas siempre las mismas cosas ni me exijas las mismas rutinas

Ilustración 2. Elaboración propia, Basado en Revière, (2001 p.40-41)

4. LA PRÁCTICA DEL YOGA. APORTACIONES Y BENEFICIOS

Para hablar del yoga hemos de remitirnos a sus orígenes en la tradición india. Según López (1998), el yoga tiene una relación directa con los textos Vedas, aunque la presencia del yoga se reconoce desde tradición oral india. Dichos documentos son la base de la religión védica (II milenio a.C.) y son los textos más antiguos encontrados sobre la religión de este país. “Existe la creencia de que estas escrituras básicas fueron textos orales escuchados por los bardos de antaño, los cuales transmitieron a la posteridad las ideas que recibieron. Hacia el 200 d.C., surgió el yoga clásico” (López,1998, p.117).

Ramiro Calle (2004), escritor y maestro pionero de la enseñanza del yoga en España nos adentra así en esta antigua filosofía. Siguiendo a este autor, la palabra Yoga (en castellano yugo) significa «unión» y este término representa la unión del cuerpo y la mente, así como, los métodos para conseguir dicha unión. Lo que se pretende con la práctica de yoga es llegar a conocer nuestros pensamientos y deseos compulsivos para así transformarlos.

Según este autor, dado que somos lo que pensamos, por consiguiente, deberíamos conocer aquellos pensamientos que nos son nocivos para mejor enfocarlos. El yoga proporciona igualmente los medios para obtener estados de conciencia superiores. Afirma este autor que el yoga es un método para la liberación del sufrimiento, sobre todo el que genera la mente debido a enfoques incorrectos y distorsionados, y también de muchos trastornos psicossomáticos, que pueden ser superados con una práctica oportuna. “Es una senda hacia la paz interior, el equilibrio de la mente y el saludable autodomínio” (Calle, 2004, p.7)



Ilustración 3. Elaboración propia. Basado en Calle (2004)

Por consiguiente, es un método integral que mejora la condición humana y el desarrollo de su conciencia a través de técnicas psicofísicas, psicoenergéticas y psicoespirituales. La persona que practica yoga aprende a trabajar su cuerpo, su mente y sus energías y a situarlo en relación con el contexto que le toque vivir.

Si esto es así, nos atrevemos a proponer que es adecuado incluir las experiencias del yoga en la escuela, ya que aporta, además de los beneficios citados anteriormente, un nuevo paradigma hacia la inclusión y diversidad como práctica educativa, dándole mayor importancia a la escucha interior y a la escucha a los demás, al silencio, a la respiración, a nuestro cuerpo, y por tanto, lo dispone para un diálogo educativo. Como dice Toro (2005), no tengo cuerpo, soy cuerpo. Este autor mantiene que en el trabajo con los niños y niñas no hay que enfocar lo corporal tanto a “hacer cosas con el cuerpo cuanto a vivir y tomar consciencia del propio cuerpo” (2005, p.117).

Cuando hablamos de paradigma, nos referimos a las creencias, los valores, las experiencias y vivencias que inciden y condicionan en la manera en que una persona observa la realidad y actúa en función de ello. Por lo tanto, el yoga es visto como una filosofía de vida, una manera de sentir, ser y estar.

Este nuevo paradigma aborda igualmente el estado de “presencia”. Toro (2013) lo plantea como “presencia de un determinado estado de consciencia y de conciencia; es una presencia porque se da cuenta (es consciente) puede dar cuenta de lo que hace, desde dónde lo hace y cómo lo hace; una presencia consciente y ética” (p. 302).

En cuanto a las variedades de yoga existe lo que se ha denominado yoga integral y en él podemos hallar diferentes modalidades (Asociación española de practicantes de Yoga, 2019):

● yoga devocional (Bhakti yoga)
● yoga de la acción desinteresada (Karma yoga)
● yoga del conocimiento (Jñana yoga)
● yoga del poder latente en todo ser humano (Tantra yoga)
● yoga del sonido (Nadayoga o Mantra yoga)

Ilustración 4. Elaboración propia. Basado en Asociación española de practicantes de yoga, (2019).

Sin embargo, el yoga más popular y más practicado en Occidente es el conocido como Hatha Yoga. Este está desvinculado de las creencias religiosas que le dieron su razón de ser. Es un yoga que se caracteriza, por un lado, por la práctica de "asanas" o control del cuerpo por medio de posturas para aportar a los músculos firmeza y elasticidad y, por otro lado, está basado en técnicas de control de respiración o "panayanas".

La Asociación Española de Practicantes de Yoga (2019) destaca que la praxis del yoga aporta los siguientes beneficios: enseñar a respirar correctamente, reforzar el sistema inmunológico, aumentar la flexibilidad, fortalecer músculos y huesos. Por lo tanto, aparte de querer el cuerpo fortalecerlo, se pretende también equilibrar y armonizar el sistema nervioso.

Todos estos beneficios son trasladables a personas con diferentes diversidades funcionales. Son numerosos los estudios que avalan las mejoras que la práctica de yoga aporta a niños y niñas con capacidades diferentes como tratamientos complementarios, como es el caso de la esclerosis múltiple (Palomo, 2017), de discapacidad intelectual (Hawkins, Stegall, Weber, y Ryan, 2012), o del trastorno de déficit de atención e hiperactividad (Niño, 2019), entre otros.

5. EXPERIENCIAS YÓGUICAS EN ALUMNADO CON “CONDICIÓN” DEL ESPECTRO AUTISTA

Cada vez son más los centros educativos que incluyen experiencias de yoga en su rutina semanal. En internet podemos encontrar una variedad infinita de blogs de colegios de todo el mundo que muestran sus propuestas didácticas enfocadas a la práctica de yoga, y en España, como es el caso del “Colegio Khalil Gibran” en Madrid, que desde 2017 han incorporado las prácticas de yoga a su proyecto educativo (Colegio Khalil Gibran, 2017), o el “CEIP Llevant” en la localidad de Inca (Mallorca) en donde el yoga es una parte importante del currículum del alumnado de Infantil (CEIP Llevant, 2020).

Igualmente ocurre con fundaciones y organizaciones para niños y niñas con diversidad funcional, como puede ser la Fundación Hablemos de Autismo (2016), los cuales ofrecen a sus miembros actividades de yoga con el objeto de posibilitarlos para una mayor inclusión en la sociedad en la que viven.

5.1. Investigaciones previas

Actualmente no existe demasiada literatura referente a los beneficios del yoga en personas con Condición del Espectro Autista, pero hay importantes investigaciones que avalan este tema. Por ejemplo, los estudiosos Kaur y Bhat (2019) plantearon una investigación con 24 niñas y niños “diagnosticados” con CEA de edades comprendidas entre los 5 y 13 años. Estos recibieron ocho semanas de intervención diaria de yoga impartida por un fisioterapeuta. Fueron evaluados antes y después de la intervención. Los resultados mostraron que los niños y niñas mejoraron el rendimiento motriz grueso, mostraron menos errores de imitación y praxis al copiar posturas de yoga específicas para el entrenamiento (Kaur y Bhat, 2019).

Por otro lado, Semple (2019) habla sobre los hallazgos de ocho estudios de investigación empíricos donde implementaron intervenciones basadas en yoga y mindfulness para niños con CEA. Aunque pocos estudios informaron de mejoras en los síntomas centrales de esta condición, los hallazgos preliminares sugieren que las intervenciones basadas en yoga y mindfulness eran factibles y podían mejorar una variedad de conductas prosociales, incluidas la

comunicación y las conductas de imitación; mayor tolerancia a sentarse y a la proximidad adulta; auto control; calidad de vida y capacidad de respuesta social; comunicación social; cognición social; preocupaciones y motivación social. También se comprobó niveles de disminución respecto a comportamientos agresivos, irritabilidad, letargo, retraimiento social e incumplimiento (Semple, 2019).

5.2. Cuidar el momento yoga

A la hora de experimentar una experiencia yóguica es muy importante crear un ambiente relajado y predecible cuando nos encontramos con niños y niñas con CEA. Estos niños experimentan las interacciones diarias con mayor intensidad respecto a otras personas que no presenten las características de ellos, debido a la gran sensibilidad de su sistema nervioso. La práctica de yoga puede proporcionar a estos niños y niñas habilidades de autorregulación, y a su vez, crecer la confianza en la interacción con sus iguales, ayudando a mejorar sus habilidades sociales (Fundación Hablemos de Autismo, 2016).

Según las aportaciones de la Fundación Hablemos de Autismo (2016), es frecuente que los niños y niñas con autismo experimenten un desarrollo motor retrasado y un bajo tono muscular. Asegura que con la práctica del yoga se fortalecen los músculos, realza el equilibrio y desarrolla la conciencia del cuerpo y la coordinación. Igualmente, desarrolla la capacidad de participar en movimientos complejos aumentando sus habilidades de imitación, característica que hay que potenciar precisamente con este alumnado, dada la importancia que tiene para un desarrollo cognitivo óptimo.

Dicha Fundación afirma que el yoga proporciona beneficios para la integración sensorial. Las personas con autismo suelen sufrir de un sistema nervioso muy sensible y son vulnerables ante estímulos exteriores (sonidos fuertes, luces brillantes, sabores fuertes, olores, texturas). El ambiente que se genera durante la práctica de yoga suele ser agradable, puesto que se crea un contexto relajante con luces tenues, música suave y alfombras lisas. Generando estos ambientes contribuimos a disminuir los comportamientos incontrolables o estereotipias manifestadas por la persona con CEA.

Cuidando los estímulos en el entorno estaremos contribuyendo a crear una atmósfera favorecedora para el encuentro interpersonal e intrapersonal. Como dice Toro (2005), “el encuentro humano precisa de un lugar acogedor que lo seduzca, lo fecunde, lo geste, lo desarrolle, lo haga crecer y expandirse. El aula se convierte así en continente y contenido de todo lo que se hace y se vive”. (p.46-47)

Basada en mi experiencia como estudiante, docente en prácticas y madre, considero que no se termina de cuidar el ambiente contextual en las aulas. He visto espacios educativos donde no existe orden, espacios vacíos, carentes de cualquier ápice de calidez, detalles o materiales que ayuden a concebir un espacio cuidado. En el siglo XXI, las clases están dispuestas organizativamente como antaño, donde la mesa del maestro o maestra preside el aula y los alumnos están sentados mirando a la pizarra y aislados unos de otros, sin posibilidad de moverse y comunicarse entre ellos. Como docentes, debemos prestarles esa especial atención a los espacios, convertirlos en lugares que inviten al alumnado a sentirse cómodos y confortables, a hacerles sentir que el espacio colectivo también les pertenece, puesto que pasan en ellos muchas horas al día. Lugares donde tengan la posibilidad de tomar conciencia del cuerpo a través de posturas, de respiraciones, de movimientos que contribuyan a la autorregulación, a la atención, a la escucha de uno y de los demás.

Debemos crear espacios en los que el alumnado, presente unas condiciones diferentes o no, tenga la posibilidad de tener una interacción con los demás respetuosa.

El intercambio comunicativo con el alumnado de Condición de Espectro Autista, en los momentos de Yoga, se llevará a cabo con Sistemas Aumentativos, más concretamente con el Sistema Pictográfico de Comunicación¹ (Monreal, 2001).

Una de las características principales que pueden presentar estos niños y niñas es la ausencia de lenguaje verbal y no verbal, por lo tanto, utilizar esta herramienta didáctica cuando trabajamos con ellos y ellas les ayudará en las

¹ Sistema aumentativo/alternativo de comunicación es un sistema que se basada en presentar iconos o pictogramas, los cuales representan la información que se quiere transmitir.

relaciones interpersonales dada la facilidad de interpretación de los pictogramas, puesto que los iconos representan el concepto que se desea transmitir. Además, por la facilidad didáctica de las propuestas a través de tarjetas, el aprendizaje y experiencia del yoga se puede extrapolar a cualquier momento del día, ya que los familiares pueden intercambiarlas con el/la menor con el fin de hacerle frente a momentos de ansiedad o malestar (Fundación Hablemos de Autismo, 2016).

Según White (2009), “las habilidades [adquiridas de la práctica de yoga] se generalizan a otras áreas de la vida y, en última instancia, ayudan a las personas con TEA a llevar vidas más equilibradas, saludables, socialmente integradas e independientes” (p.277). Afirma esta autora que la incorporación de narraciones de historias, junto con la combinación del movimiento y la música, hace que se active la región emocional del cerebro. Esto anima a los niños y niñas a incrementar el conocimiento de sus emociones y las de los demás.

Por otra parte, el principio homeostático de Althshuler (citado por Blasco, 2001), contempla a la música como un factor homeostático, un mecanismo esencial para la contribución a la necesidad de orden del ser humano, el cual decía que,

nuestro cerebro, tan complicado y bien organizado a la vez, y nuestro sistema nervioso central (con su simetría, orden, ritmicidad, etc.)... muestran una gran afinidad hacia todo lo que sea organización, tono, orden, belleza... más que a otras características como el ruido, el desorden o la fealdad (p.19).

Por consiguiente, este principio considera que tanto la melodía como el ritmo son reguladores de la agresividad humana (Blasco, 2001).

6. CONCLUSIONES

Desde que comencé a formularme la idea de desarrollar este trabajo fin de grado me han estado asaltando sentimientos motivadores en todo momento. Aunar dos temas que para mí son de gran importancia me ha hecho sentir esperanzada e ilusionada. Por un lado, el yoga entró en mi vida hace nueve años y desde hace dos lo practico diariamente, lo cual ha hecho que experimente desde entonces un cambio muy positivo a nivel físico y mental. Por otro lado, ingresé en la carrera de Educación Primaria con el fin de dedicarme a la enseñanza de niños y niñas con capacidades diversas, dado que siempre he sentido una gran vocación por trabajar con este alumnado, y más concretamente con autismo, sobre todo desde que tuve la oportunidad de colaborar en asociaciones como personal técnico en Integración Social. Por lo tanto, hacer una revisión bibliográfica sobre los beneficios que aporta el yoga en niños y niñas con condición del espectro autista ha significado profundizar, repensar y reflexionar de forma comprensiva y crítica a nivel personal, académico y profesional.

Con el presente trabajo se aspira a dar criterios sólidos a la comunidad educativa de la importancia de cambiar el enfoque referente a los procesos de enseñanza y aprendizaje, y crear nuevas sinergias según cada contexto, cooperando entre los diferentes componentes de la comunidad en la incorporación de métodos alternativos, como pueden ser Montessori, el método Waldorf o Reggio Emilia. Estos son métodos en los que su pedagogía invita a que el alumnado se desarrolle en un ambiente libre y cooperativo, alcanzando conocimiento y respeto de sí mismo, autoequilibrio mental, y un crecimiento personal en comunidad. Es necesario concienciar al profesorado igualmente para que se sienta libre a la hora de proponer y llevar a cabo proyectos innovadores, fuera de los cánones establecidos, proyectos en los que tengan cabida un trabajo reflexivo, compartido, que aúne mirada interior propia, mirada interna del alumnado y mirada profunda al colectivo.

Como hemos comentado con anterioridad, la práctica de yoga se presenta además como un proyecto de compensación educativa, dado que ofrece a aquellas familias más desfavorecidas la ocasión de que sus hijos e hijas con condiciones diferentes reciban otros métodos alternativos en la escuela pública

y, se equiparen en oportunidades con aquellas familias que sí tienen la posibilidad de brindar otras opciones terapéuticas encaminadas hacia la inclusión real de estos.

Tras la búsqueda documental a través de diferentes estudios de investigación, artículos publicados en distintas revistas científicas, literatura escrita por expertos y otras fuentes de internet, llegamos a la conclusión que la práctica de la disciplina del Yoga aportan una serie de beneficios tanto a nivel educativo como personal, explicados en este documento, que invita a considerar dicha práctica como un instrumentos habitual en la aulas para todo el alumnado y en especial para el alumnado con Condición de Espectro Autista.

Por lo tanto, incluir el yoga en las aulas con niños y niñas con CEA les sirve como ayuda necesaria, urgente e imprescindible no solo en la de toma conciencia de sus cuerpos, sino para posibilitarlos en una mayor inclusión en la sociedad en la que viven, dado que con su práctica mejoran sus habilidades sociales, aprenden a autorregularse y crece la confianza en las relaciones interpersonales con sus iguales.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Artigas-Pallares, J., y Paula, I. (2012). El autismo 70 años después de Leo Kanner y Hans Asperger. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 32, 115.
- Altshuler, I. (1952). Music Therapy: Retrospect and Perspectives. Book of Proceedings. *NAMT*, 7
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. *Indian Journal of Psychiatry* 55(3), 220-223.
- Asociación española de practicantes de Yoga (2019). *Modalidades*. Obtenido de <http://aepy.org/yoga/modalidades/>
- Autism, S. (s.f.). *Autism Diagnosis Criteria: DSM-5*. Obtenido de <https://www.autismspeaks.org/autism-diagnosis-criteria-dsm-5>
- Blasco, S. B. (2001). Importancia de la musicoterapia en el área emocional del ser humano. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 91,113.
- Bona, C. (2015). *La nueva educación*. Barcelona: Debolsillo.
- Calle, R. (2004). *Yoga para todos*. Madrid: Planeta Madrid.
- CEIP Llevant. (20 de abril de 2020). *Jugant Jugant. Comunitat de petits. Ceip Llevant*. Obtenido de <https://jugantjugantaprenem.wordpress.com/>
- Colegio Khalil Gibran. (18 de septiembre de 2017). *Yoga en el Colegio: Yogi Kids en el Proyecto Educativo*. Obtenido de <https://colegiokhalilgibran.es/2017/09/18/yoga-en-el-colegio-todo-ventajas/>
- De Moraes, F., y Balga, R. (2007). A yoga no ambiente escolar como estrategia mudanca no comportamento dos alunos. *Revista Mackenzie de Educacao Física e Esporte*, 6, 3.

- Federación Autismo Madrid.(2013). *La nueva definición del Autismo en el DSM-5*. Obtenido de <https://autismomadrid.es/agenda/la-nueva-definicion-del-autismo-en-el-dsm-v/>
- Fundación Hablemos de Autismo (2016). *Beneficios del Yoga en el Autismo*. Obtenido de <https://hablemosdeautismord.wordpress.com/2016/09/13/beneficios-del-yoga-en-el-autismo/>
- Gil, J., Manzano, A., Gil, V., Mindiola, R., y Navarro, M. (2017). Yoga multisensorial: Alternativa para la armonía, mente, cuerpo y espíritu de las personas con discapacidad. *Revista I Jornadas Científicas en Gerencia de la Innovación*, 1(1), 66-69.
- Hawkins, B., Stegall, J., Weber, M., y Ryan, J. (2012). The influence of a yoga exercise program for young adults with intellectual disabilities. *IJOY International Journal of Yoga* 5(2), 151-156.
- Junta de Andalucía (2008). *Manual de Atención al Alumnado con NEAE. Trastornos Generales del Desarrollo*. Sevilla: Junta de Andalucía, Consejería de Educación.
- Kaur, M., y Bhat, A. (2019). Creative Yoga Intervention Improves Motor and Imitation Skills of Children with Autism Spectrum. *Physical Therapy*, 99 (11), 1520-1534.
- Ley Orgánica 8/13 para la mejora de la calidad educativa, Boletín Oficial del Estado número 295. Madrid, España. 10 de diciembre de 2013. Recuperado de <https://www.boe.es/buscar/pdf/2013/BOE-A-2013-12886-consolidado.pdf>
- López, L. (2013). Escuelas que meditan, escuelas que sienten. En L. L. González, *Maestros del corazón. Hacia una pedagogía de la interioridad* (p. 280-281). Madrid: Wolters Kluwer España.
- López, M. T. (1998). Yoga en la India antigua. *Espacio, Tiempo y Forma, Serie II, Historia* , 99,117.

- Monreal, S. T. (2001). *Sistemas alternativos de comunicación. Manual de comunicación aumentativa y alternativa*. Málaga: Aljibe
- Niño, L. (2019). *Programa de intervención basado en mindfulness y control emocional en niños con TDAH en un aula de Educación Especial*. Valladolid: Universidad de Valladolid. Facultad de Educación y Trabajo Social.
- Palomo, M. (2017). *El yoga como terapia complementaria en el tratamiento de la esclerosis múltiple*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas.
- Prados, E., Márquez, M., y Padua, D. (2015). La Educación olvidó el cuerpo. *Cuadernos de Pedagogía*, 453, 96.
- Revière, Á. (2001). ¿Qué nos pediría un niño autista? *Siglo cero: Revista española sobre Discapacidad Intelectual*, 32(193), 40-41.
- Rodrigo, M. (2015). Yoga en España. Proceso de regulación profesional. *Disparidades. Revista de Antropología*, 70(2), 355-377.
- Salinas, D. (1994). La planificación de la enseñanza: ¿técnica, sentido común o saber profesional? En J. Angulo, y N. Blanco , *Teoría y Desarrollo del Currículo* (p. 135-160). Málaga: Aljibe.
- Sanez, S. (2017). Asperger en la niñez: un caso clínico - educativo al sur de Lima. *Avances en Psicología* 25(2), 239-252.
- Semple, R. (2019). Yoga and mindfulness for youth with autism spectrum disorder: review of the current evidence. *Child and Adolescent Mental Health*, 27(1), 12-18.
- Telles, S., Singh, N., Bhardwaj, A., Kumar, A., & Balkrishna, A. (2013). Effect of yoga or physical exercise on physical, cognitive and emotional measures in children: a randomized controlled trial. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 7(1), 37.
- Toro, J. M. (2005). *Educación con co-razón*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Toro, J. M. (2013). ¿ Metodologías de la interioridad? La presencia del maestro.
En L. L. González, *Maestros del corazón* (p. 301-303). Madrid: Wolters
Kluwer España.

White, L. S. (2009). Yoga for children. *Paediatric Nursing* 35 (5), 277-295.