



YOGA PARA LA INCLUSIÓN: DISCAPACIDAD





JUAN FCO. MARTÍNEZ

Facilitador y Director de Yoga Inclusivo Costa Rica

Certificado en Yoga y Meditación, Hatha Yoga, Ashtanga Yoga, Yoga Inclusivo (especializado en discapacidades, adicciones y patologías), Yoga Accesible, Yoga Sensible al Trauma, Yoga en Prisiones, Yoga para Adultos Mayores, Maestría en Yoga Terapéutico y en Mindfulness.

JUAN FCO. MARTÍNEZ

“

“No tengo una discapacidad,
tengo una habilidad diferente”
(Robert M. Hensel).

LOOKING-GLASS HOUSE



A close-up photograph of a person's hand resting on the front wheel of a wheelchair. The person is wearing a dark blue jacket and a striped shirt with green, white, and brown bands. A black wristband is visible on their left wrist. The background is a blurred outdoor setting with a paved ground and some foliage. On the far left, there is a solid green vertical bar.

PERSONAS CON DISCAPACIDAD

DISCAPACIDAD

LA OMS DEFINE A LA DISCAPACIDAD COMO: “CUALQUIER RESTRICCIÓN O IMPEDIMENTO DE LA CAPACIDAD DE REALIZAR UNA ACTIVIDAD EN LA FORMA O DENTRO DEL MARGEN QUE SE CONSIDERA NORMAL PARA EL SER HUMANO”.



DISCAPACIDAD

UNA DISCAPACIDAD ES UNA AFECCIÓN DEL CUERPO O LA MENTE (**DEFICIENCIA**) QUE HACE MÁS DIFÍCIL QUE LA PERSONA HAGA CIERTAS ACTIVIDADES (**LIMITACIÓN A LA ACTIVIDAD**) E INTERACTÚE CON EL MUNDO QUE LA RODEA (**RESTRICCIONES A LA PARTICIPACIÓN**).



PERSONAS CON DISCAPACIDAD

SON AQUELLAS QUE VIVEN LA DISCAPACIDAD COMO UNA CONDICIÓN DE VIDA Y QUE, AL INTERACTUAR CON **LAS BARRERAS QUE LES IMPONE EL ENTORNO SOCIAL** PUEDEN IMPEDIR SU INCLUSIÓN PLENA Y EFECTIVA, ASÍ COMO EN IGUALDAD DE CONDICIONES CON LOS DEMÁS.



PERSONAS CON DISCAPACIDAD

LAS CAUSAS DE LA DISCAPACIDAD SE ORIGINAN EN DIFERENTES MOMENTOS Y POR DIFERENTES ASPECTOS, TAMBIÉN SON EL RESULTADO DE LA INTERACCIÓN ENTRE LAS **LIMITACIONES HUMANAS** Y EL **MEDIO EN EL QUE NOS DESENVOLVEMOS**. POR LO QUE EL CONTEXTO SOCIAL ES UN FACTOR DETERMINANTE EN LA DISCAPACIDAD.



PERSONAS CON DISCAPACIDAD

EL RESPETO A LA DIGNIDAD DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD ES LA EQUIDAD Y ACCESIBILIDAD UNIVERSAL.

RECONOCER SU ESPACIO Y SU PODER DE DECISIÓN SOBRE SUS PROPIAS VIDAS Y PARTICIPACIÓN PLENA.

LA DISCAPACIDAD, ES UN ELEMENTO MÁS QUE REFLEJA LA DIVERSIDAD Y LA RIQUEZA DE LOS SERES HUMANOS.

PERSONAS CON DISCAPACIDAD

TÉRMINO NORMATIVO Y CORRECTO:
DISCAPACIDAD Y PERSONA CON DISCAPACIDAD

ERRADICAR TERMINOLOGÍAS DESPECTIVAS:
MINUSVALÍA, RETRASADO, ESPECIAL, INCAPAZ, ANGELITO

CAPACITISMO
FORMA DE **DISCRIMINACIÓN**, OPRESIÓN O **PREJUICIO** SOCIAL
CONTRA LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD.

PERSONAS CON DISCAPACIDAD

ASHTAVAKRA



PERSONAS CON DISCAPACIDAD

SALUD MENTAL

ALTERACIONES BIOLÓGICAS

PROBLEMAS SURGIDOS EN EL PARTO, INFECCIONES EN EL EMBARAZO O DESPUÉS, TRAUMATISMOS, PROBLEMAS METABÓLICO, TRASTORNOS HEREDITARIOS, U OTROS, CONLLEVAN, HABITUALMENTE, A DÉFICIT BIOQUÍMICOS O LESIONES EN EL CEREBRO QUE VAN A **CONDICIONAR PATOLOGÍAS ASOCIADAS** -EPILEPSIA, PROBLEMAS SENSORIALES, PROBLEMAS DE TIPO MOTOR, DE MANIPULACIÓN. ETC.- Y ESAS PATOLOGÍAS ASOCIADAS PUEDEN FAVORECER LA **PATOLOGÍA PSIQUIÁTRICA**.

PERSONAS CON DISCAPACIDAD

SALUD MENTAL

FACTORES PSICOLÓGICOS.

DÉFICIT EN HABILIDADES: PROBLEMAS PARA RESOLVER SUS CONFLICTOS DIARIOS Y, POR TANTO, PUEDEN ACUMULAR MÁS ESTRÉS, MÁS TENSION, MÁS FRUSTRACIÓN Y MÁS PATOLOGÍA DE TIPO REACTIVO.

INCAPACIDAD PARA COMUNICAR SUS SENTIMIENTOS: SI ESTÁN TRISTES, NERVIOSAS, AGRADECIDAS, RESENTIDAS, ETC.- O SUS DESEOS, Y ESAS LIMITACIONES CONDICIONAN LA POSIBILIDAD DE AYUDARLES Y APOYARLES.

PERSONAS CON DISCAPACIDAD

SALUD MENTAL

FACTORES SOCIALES.

EL RECHAZO, LA DIFERENCIA DE OPORTUNIDADES, LOS MARCADOS CAMBIOS DE CUIDADORES, ETC PUERDAN DETERMINAR QUE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD PUEDAN ENFRENTARSE A UN NIVEL DE EXIGENCIA EXCESIVO Y, EN RESPUESTA A ESA PRESIÓN, PUEDEN DESARROLLAR UNA PATOLOGÍA ASOCIADA.

PERSONAS CON DISCAPACIDAD

CONSEJOS PARA UN ESPACIO INCLUSIVO

PRESTAR ATENCIÓN A LA PERSONA, NO A LA DISCAPACIDAD.
VER A LA PERSONA DESDE LA IGUALDAD.

HABLAR DIRECTAMENTE CON LA PERSONA, NO CON SU ACOMPAÑANTE.

TRATAR A LAS PERSONAS ADULTAS COMO TALES.
EVITAR MIRADAS PATERNALISTAS.

GARANTIZAR EL ACCESO UNIVERSAL A LOS ESPACIOS,
CONTEMPLANDO LAS NECESIDADES DE CADA PERSONA.

PERSONAS CON DISCAPACIDAD

CONSEJOS PARA UN ESPACIO INCLUSIVO

DIRIGIRNOS HACIA LA PERSONA, HACERLO SIEMPRE POR DELANTE.
CARA A CARA Y PONERNOS A SU ALTURA SI ES USUARIA DE SILLA DE RUEDAS.
PONER LAS COSAS A SU ALCANCE Y ADECUAR LA ALTURA DE LOS OBJETOS.

COLOCAR EN PRIMERA FILA PARA QUE NO SE LE DIFICULTE
LA PERCEPCIÓN VISUAL Y AUDITIVA.

COMPROBAR QUE LA SILLA DE RUEDAS ESTÉ BIEN COLOCADA
Y EN **POSICIÓN INTEGRADORA** EN EL GRUPO.

PERSONAS CON DISCAPACIDAD

DISCAPACIDAD VISUAL

NO VEN COMO NOSOTROS VEMOS, ESCUCHAN, SIENTEN CON UNA MAYOR PERCEPCIÓN LO QUE SUCEDÉ A SU ALREDEDOR Y TIENEN MÁS DESARROLLADOS LOS DEMÁS SENTIDOS.

CLARAS INDICACIONES VERBALES.

TIEMPO PARA COMPRENDER LAS RELACIONES ESPACIALES.

REPETICIÓN Y SECUENCIAS SIMILARES PARA POTENCIAR LA CONFIANZA.

PERSONAS CON DISCAPACIDAD

DISCAPACIDAD AUDITIVA

NO OYEN, PERO VEN. Y LA VISIÓN ES EL SENTIDO MÁS IMPORTANTE PARA LA VIDA DE UN SORDO.

EN LA PRACTICA DE YOGA **NO SE NECESITA ESPECÍFICAMENTE DE LA PALABRA** PARA DEMOSTRAR LAS FORMAS Y EXPLICARLAS.

PUEDE **PERCIBIR LAS VIBRACIONES** DEL CANTO DE MANTRAS.

REALIZAR TECNICAS DE RESPIRACIÓN: **BRAHMARI**

PERSONAS CON DISCAPACIDAD

DISCAPACIDAD FISICA

NORMALIDAD Y EMPATÍA: EVITAR MIRADAS PATERNALISTAS

PREGUNTAR A LA PERSONAS ANTES DE ...

ACCESO UNIVERSAL O ASISTENCIA NECESARIA

OBSERVAR Y EVALUAR LAS POSIBLES ADAPTACIONES EN LA PRACTICA

PERMITIR QUE LA PERSONAS **DECIDA COMO HACER SU PRACTICA.**

A woman with Down syndrome is shown in a meditative pose, sitting cross-legged on a dark mat. She is wearing a maroon long-sleeved top and dark grey leggings. Her hands are clasped together in front of her chest, and her eyes are closed. The background is a bright, airy space with large windows and a stone wall. The floor is made of light-colored wooden planks. A solid green vertical bar is on the left side of the image.

PERSONAS CON SINDROME DOWN

PERSONAS CON SINDROME DOWN

DEFINICIÓN

EL **SÍNDROME DE DOWN** ES UNA ALTERACIÓN GENÉTICA QUE SE PRODUCE EN EL MOMENTO DE LA CONCEPCIÓN Y SE LLEVA DURANTE TODA LA VIDA. **NO ES UNA ENFERMEDAD NI PADECIMIENTO.**

EL **SÍNDROME DE DOWN** ES UN TRASTORNO CROMOSÓMICO CAUSADO POR LA PRESENCIA DE UN CROMOSOMA 21 ADICIONAL

ES UNA **DISCAPACIDAD INTELECTUAL** Y CIERTAS ANOMALIAS FÍSICAS.

PERSONAS CON SINDROME DOWN

CONDICIONES

PROBLEMAS POR EL **BAJO RENDIMIENTO** EN EL SISTEMA INMUNOLOGICO

HIPOTONIA: TONO MUSCULAR DEBIL. MUSCULOS EN ESTADO RELAJADO.

HIPERLACITUD: MALA POSTURA Y HIPERMOVILIDAD ARTICULAR

PERSONAS CON SINDROME DOWN

BENEFICIOS DE LA PRACTICA DEL YOGA

MEJORAR LA **MOTRICIDAD** FINA Y GRUESA

TONIFICAR LOS **MUSCULOS**

MEJORAR LAS **RESPIRACIÓN**

PROPONER TECNICAS DE **MODIFICACIÓN DE CONDUCTA**

CREAR **VINCULOS SANOS**

PERSONAS CON SINDROME DOWN

BENEFICIOS DE LA PRACTICA DEL YOGA

AUMENTAR **AUTOESTIMA Y AUTOCONOCIMIENTO**

EVALUAR **CAPACIDADES MOTRICES**

MEJORAR LA **AUTODETERMINACIÓN**

DESARROLLAR **HABILIDADES SOCIALES**

NEURODIVERSIDAD



NEURODIVERSIDAD

MÁS ALLA DEL TRASTORNO

ES UN TÉRMINO EMPLEADO PARA HACER REFERENCIA A LA **DIVERSIDAD EXISTENTE EN LAS CARACTERÍSTICAS NEUROLÓGICAS** DE LOS SERES HUMANOS.

ASÍ COMO HAY DIVERSIDAD EN OTROS ATRIBUTOS PERSONALES (LA ESTATURA, EL COLOR DEL PELO, TONO DE VOZ, ETC.), EXISTE TAMBIÉN UN TIPO DE DIVERSIDAD EN EL FUNCIONAMIENTO CEREBRAL.

NEURODIVERSIDAD

MÁS ALLA DEL TRASTORNO

EL TÉRMINO **NEURODIVERSIDAD** FUE USADO PARA HACER REFERENCIA A LA NEUROLOGÍA ESPECÍFICA PRESENTE EN EL AUTISMO, PERO TAMBIÉN ABARCA DISLEXIA, DISPRAXIA, DÉFICIT ATENCIONAL CON HIPERACTIVIDAD (TDAH), U OTRAS CONDICIONES QUE LES LLEVAN A NAVEGAR PROCESOS COGNITIVOS Y EMOCIONALES DE MANERA DISTINTA A LA NORMA.

NEURODIVERSIDAD

MÁS ALLA DEL TRASTORNO

NO SON CAPACIDADES DIFERENTES, SON PROCESOS DIVERSOS.

UNO DE LOS ESTIGMAS MÁS PERSISTENTES CON RESPECTO A CÓMO CONSIDERAMOS QUE LA NEURODIVERSIDAD: **ENFERMEDADES O DISCAPACIDADES**, QUE RESTAN EL POTENCIAL AL PARTICIPANTE PARA ADAPTARSE AL ESTÁNDAR Y DESARROLLAR LAS HABILIDADES QUE TODOS LOS DEMÁS TRABAJAN BAJO LA NORMA IMPUESTA.

NEURODIVERSIDAD

MÁS ALLA DEL TRASTORNO

DIFERENTES FORMAS DE PENSAR Y DE APRENDER

NO EXISTE UN MODELO HUMANO ÚNICO DEL CUAL
CADA PERSONA ES UNA VERSIÓN PARTICULAR,
SINO QUE EXISTEN MUCHOS MODELOS
DE HUMANOS QUE COMPONEN LA ESPECIE.

NEURODIVERSIDAD

CONSEJOS PARA UN ESPACIO INCLUSIVO

CONOCE SOBRE EL **DIAGNÓSTICO**.

CONVERSA CON LAS **PERSONAS A CARGO** Y LOS **PROFESIONALES**.

ESTUDIA DIFERENTES ESTILOS DE APRENDIZAJE. NO EXISTE UN ÚNICO MÉTODO. MÁS QUE UN MÉTODO DEBEMOS HABLAR DE PROCESO, **EL PARTICIPANTE CONSTRUYE SU APRENDIZAJE**.

RESPETA LA MANERA DE APRENDER DE CADA UNO.

NEURODIVERSIDAD

CONSEJOS PARA UN ESPACIO INCLUSIVO

PROPORCIONA **OPORTUNIDADES Y POSIBILIDADES** DE APRENDIZAJE ÚNICAS.

FUNDAMENTAL **DAR EL PAPEL PROTAGONISTA** AL QUE APRENDE
Y PERMITIRLE UNA **PARTICIPACIÓN ACTIVA** EN SU PROPIO PROCESO.

ADÁPTATE A ELLOS, EN LUGAR DE IMPONER QUE SE ADAPTEN A TI.

HABLAR DIRECTAMENTE CON LA PERSONA, NO CON SU ACOMPAÑANTE.
TRATAR A LAS PERSONAS ADULTAS COMO TALES.

NEURODIVERSIDAD

CONSEJOS PARA UN ESPACIO INCLUSIVO

ACCESO FÍSICO, ILUMINACIÓN Y VENTILACIÓN **ADECUADA.**

SOLO TENER EN EL ESPACIO **LO QUE SE VA A USAR** EN LA CLASE.

SI SE VAN A USAR ALGÚN ELEMENTO DE YOGA (BLOCK, FAJA, BOLAS, SILLA),
HACER USO UNO A LA VEZ Y EXPLICARLES EL USO ANTES.

SI VA A UTILIZAR SONIDOS (CUENCOS, CAMPAÑAS, MUSICA),
ESENCIAS U OTROS RECURSOS, **SOLICITAR CONSENTIMIENTO.**

GENERALIDADES



FACILITANDO LA CLASE

GENERALIDADES

HAY QUE **CONSIDERAR** SUS COMENTARIOS Y PROPUESTAS, SIN DEVALUAR. ELLOS SON QUIENES **CONOCEN SU CUERPO**, CAPACIDADES Y PROCESOS.

CONVIENE UTILIZAR FRASES CORTAS, CLARAS Y SENCILLAS PARA UNA MAYOR **COMPRENSIÓN, COMUNICANDO** EL MENSAJE DE LA FORMA MÁS SIMPLE Y CLARA.

ADAPTARNOS AL RITMO DE LA PERSONA.

SON DE GRAN AYUDA COMUNICATIVA LOS **EJEMPLOS O REFERENCIAS** VIVENCIALES.

FACILITANDO LA CLASE

GENERALIDADES

ADAPTE EL LENGUAJE AL NIVEL DE LA PERSONA. PUEDE ACOMPAÑAR LAS EXPLICACIONES CON MATERIAL **GRÁFICO, SEÑAS Y SIGNOS.**

UTILICE LENGUAJE **POSITIVO E INCLUSIVO.**

TENGA EN CUENTA QUE PUEDE TENER DIFICULTAD PARA CENTRAR LA ATENCIÓN.
REDUCE LA ESTIMULACIÓN SENSORIAL Y LAS INTERRUPCIONES.

TRATEMOS A LAS PERSONAS POR SU **EDAD CRONOLÓGICA.**

FACILITANDO LA CLASE

GENERALIDADES

PROMOVER EL CONTACTO VISUAL.

SITUARNOS AL FRENTE DE LA PERSONA, A LA ALTURA DE SU MIRADA.

EMITIR **RESPUESTAS** LO MÁS NORMALIZADAS POSIBLES.

RESPETAR LOS TIEMPOS DE RESPUESTA QUE NO PUEDEN COINCIDIR CON LOS NUESTROS.

FACILITANDO LA CLASE

GENERALIDADES

ELIMINAR LOS ESTEREOTIPOS PARA COMPARTIR COHERENTEMENTE A LAS NECESIDADES Y LA PERSONALIDAD DE CADA CASO.

RITMO DE APRENDIZAJE, CAPACIDAD DE ATENCIÓN Y MEMORIA SON LENTOS.

PARTICIPACION ACTIVA EN LA CLASE.

UTILIZAR **TÉCNICAS DE REPETICIÓN**, PARA ASENTAR LOS CONOCIMIENTOS.

FACILITANDO LA CLASE

GENERALIDADES

DESCOMPONGA LA INFORMACIÓN EN NIVELES Y EN GRADOS DE ESFUERZO.

POTENCIAR LA **AUTONOMÍA**.

DEFINIR **RESPONSABILIDADES** DENTRO DEL ESPACIO DE PRACTICA.

APRENDIZAJE SIN ERRORES, **REFUERZO POSITIVO**.

IMITACIÓN. MEJORAR SUS HABILIDADES SOCIALES

FACILITANDO LA CLASE

GENERALIDADES

FASE PREPARATORIA: SE PREPARA LA MUSCULATURA Y LAS ARTICULACIONES.

FASE INDUCTIVA: SE INCLUYEN POSTURAS PARA QUE LAS VAYAN ADAPTANDO.

FASE INTERACTIVA: COMBINACIÓN AUTONOMÍA Y MEMORIA DE LAS POSTURAS

FASE IMITATIVA: REALIZAN LAS POSTURAS DESDE SU AUTONOMÍA.

FACILITANDO LA CLASE

GENERALIDADES

ALTERNAR LAS FASES **EXPRESIVAS** CON LAS FASES **RECEPTIVAS**.

DESARROLLAR PRIMERO LA **CONCIENCIA DE SÍ MISMO**: CORPORAL Y PERCEPTIVO, PARA PASAR A LA **CONCIENCIA DEL OTRO**: EMOCIONAL-COMUNICATIVO-SOCIAL).

MANTENER LA **ATENCIÓN-MOTIVACIÓN-AFECTO** DE LOS PARTICIPANTES A LO LARGO DE LAS DIFERENTES FASES MEDIANTE LA GUÍA DE EVALUACIÓN.

ENCADENAMIENTO DE ACTIVIDADES BUSCANDO LA UNIDAD Y LA VARIEDAD.

YOGA INCLUSIVO COSTA RICA

info@yogainclusivocr.com

+506 83905751



REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFÍA

SCIENCE OF YOGA: UNDERSTAND THE ANATOMY AND PHYSIOLOGY TO PERFECT YOUR PRACTICE ANN SWANSON, 2019

ACCESSIBLE YOGA: POSES AND PRACTICES FOR EVERYBODY, JIVANNA HEYMANN, 2019

YOGA FOR EVERYBODY: 50 POSES FOR EVERY TYPE OF BODY, DIANNE BONDY, 2019

YOGA AS MEDICINE: THE YOGIC PRESCRIPTION FOR HEALTH AND HEALING, TIMOTHY MCCALL, 2006

YOGA THERAPY: FOUNDATIONS, METHODS, AND PRACTICES FOR COMMON AILMENTS, MARK STEPHENS, 2017

NEUROCIENCIA DEL CUERPO: CÓMO EL ORGANISMO ESCULPE EL CEREBRO. NAZARETH CASTELLANOS, 2022

THE BODY KEEPS THE SCORE: BRAIN, MIND, AND BODY IN THE HEALING OF TRAUMA, BESSEL VAN DER KOLK M.D, 2015

CHAIR YOGA FOR SENIORS: STRETCHES AND POSES THAT YOU CAN DO SITTING DOWN AT HOME, LYNN LEHMKUHL, 2020

VIVIR MEJOR CÓMO CONCEBIMOS LA ATENCIÓN RESIDENCIAL: PAUTAS BÁSICAS PARA UNA ATENCIÓN DE CALIDAD A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD.
CENTRO DE DOCUMENTACIÓN Y ESTUDIOS SIIS DOKUMENTAZIO ETA IKERKETA ZENTROA FUNDACIÓN EGUÍA-CAREAGA FUNDAZIOA, 2011