

# CONJUNTO DE EJERCICIOS BASADOS EN PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA PARA LOS NIÑOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

## SET OF EXERCISES BASED ON NEUROLINGUISTIC PROGRAMMING FOR CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

Dr.C. Rossana Rodríguez Cabrales (0000-0002-0174-9510), Universidad de Matanzas

[rossana.rodriguez@umcc.cu](mailto:rossana.rodriguez@umcc.cu)

Dr.C. Mercedes Estupiñán González (0000-0003-3931-5904)

Est. Amanda Rodríguez Quintero

Est. Dairy del Toro Zulueta

### Resumen

La inclusión de los niños con necesidades educativas especiales en la enseñanza general es hoy una tarea de todos y una prioridad en materia de educación. El objetivo de la investigación es: elaborar un conjunto de ejercicios basados en la programación neurolingüística para mejorar las habilidades motrices de los niños con necesidades educativas especiales. El estilo de aprendizaje predominante es el kinestésico. Se elaboraron un conjunto de ejercicios utilizando como técnicas de programación neurolingüística el anclaje y la visualización, teniendo en cuenta los canales de aprendizaje de los niños y sus necesidades educativas especiales, para mejorar las habilidades motrices de la muestra investigada.

**Palabras claves:** *necesidades educativas especiales; programación neurolingüística*

### Summary

*The inclusion of children with special educational needs in general education is today everyone's task and a priority in education. The objective of the research is: to develop a set of exercises based on neurolinguistic programming to improve the motor skills of children with Special Educational Needs.*

---

*The predominant learning style is kinesthetic. A set of exercises were developed using anchoring and visualization as neurolinguistic programming techniques, taking into account the children's learning channels and their special educational needs, to improve the motor skills of the investigated sample.*

**Keywords:** *neurolinguistic programming; special educational needs*

---

La inclusión de los niños con necesidades educativas especiales (NEE) en la enseñanza general es hoy una tarea de todos y una prioridad en materia de educación. A partir de ello es importante conocer el tratamiento metodológico que se les ofrece a estos niños en las clases de Educación Física, así como las estrategias de enseñanza, partiendo de los métodos de enseñanza que se deben emplear para el desarrollo de sus habilidades y capacidades. El objetivo de la investigación es elaborar un conjunto de ejercicios basados en la programación neurolingüística para mejorar las habilidades motrices de los niños con Necesidades Educativas Especiales, insertados en la enseñanza general.

Cada persona utiliza su propio método o estrategia a la hora de aprender. Aunque las estrategias varían según lo que se quiera aprender, cada uno tiende a desarrollar ciertas preferencias o tendencias globales, que definen un estilo de aprendizaje.

Los estilos de aprendizaje se manifiestan en la forma preferida del estudiante de progresar en el aprendizaje, así como de captar, organizar y procesar la información. “Los estilos de aprendizaje son los rasgos cognitivos, afectivos y fisiológicos que sirven como indicadores relativamente estables, de cómo los alumnos perciben interacciones y responden a sus ambientes de aprendizaje”, (Alonso *et al.*, 1994).

Además, este autor plantea la siguiente clasificación:

- Visual: se encuentra interesado en lo que ve, influido por el color, diseño y como lucen las cosas. Le agrada el uso del pizarrón y los medios visuales.
- Auditivo: entienden los temas con explicación oral, las palabras escritas no son tan importantes como lo que se oye. Suele preferir escuchar música y se concentra en los sonidos del ambiente.
- Kinestésico: practica con las manos y prefiere hacer las cosas por su cuenta. Aplica el método de ensayo y error.

Los métodos de investigación utilizados fueron: la entrevista y la encuesta. Se comenzó por realizar una entrevista a los profesionales que trabajan en el Centro de Diagnóstico y Orientación a la familia (CDO), con el objetivo de conocer las particularidades del proceso de inclusión educativa de estos niños.

Mediante la entrevista realizada a la directora del CDO de Matanzas se pudo llevar a cabo la investigación siguiente referida a la inserción de los niños con necesidades educativas especiales en las escuelas generales.

Mediante la evaluación del CDO con un equipo multidisciplinario de 6 especialistas se realizan pruebas estandarizadas de logopedia, psicometría, psicopedagogía, psicología, pedagogía y una entrevista social-familiar. Con el resultado de estos análisis se realiza un estudio del caso y se llega al diagnóstico final. Posteriormente se le comunica a la familia el resultado de la investigación y se le brinda la opción de estudio, en una escuela especial o en una escuela general, siendo de forma opcional la inserción en la escuela especial.

En la propia entrevista se determinó que existe actualmente un total de 145 estudiantes insertados en las escuelas generales del territorio, de ellos:

- Discapacidad intelectual: 49.
- Discapacidad Auditiva: 21.
- Discapacidad Visual: 4.
- Retardo en el desarrollo psíquico (RDP): 18.
- Discapacidad físico motora: 41.
- Trastorno del espectro autista: 10.
- Trastorno de la comunicación oral: 2.

Se indagó, además, sobre el seguimiento y control de los estudiantes. Sus resultados se muestran a continuación:

- Es realizado por las técnicas en esta especialidad que realizan diseños de estrategias, las informan y orientan a los profesores de la escuela general.
- Mediante las escuelas especiales, las cuales tienen una comisión de apoyo al diagnóstico; estas comisiones deben acercarse a las escuelas para orientar al maestro y crear junto a él una estrategia y una labor ardua de asesoramiento.
- Las adaptaciones curriculares se realizan solo si el niño lo necesita, en conjunto con los metodólogos, maestros, especialistas del CDO, maestros asesores y la propia dirección de la escuela.

Las encuestas fueron realizadas a niños de la escuela primaria Antonio Luis Moreno, perteneciente al Consejo Popular de Pueblo Nuevo en la Ciudad de Matanzas. Estos niños presentan grupos etarios y NEE diferentes, algunos de ellos han sido evaluados por el CDO y reciben seguimiento del centro.

1. Caso 1: una niña cuya madre se negó a insertarla en una escuela especial y se encuentra diagnosticada con retraso mental (limitado, ya que presenta adaptaciones poco significativas), el cual consiste en un funcionamiento anormal de los procesos psíquicos, fundamentalmente los cognoscitivos. Recibe el tercer grado de Enseñanza Especial (aunque tiene la edad de una niña de quinto grado, por lo que se encuentra en un aula correspondiente a su grupo etario). Tras realizar los test de estilo de aprendizaje se arrojó que sus canales de percepción son mayormente visuales y analíticos, destacándose este último de manera predominante. Mostró un notable interés por escuchar música y todos los aspectos relacionados con la misma, y también se nota en ella una actitud frágil en cuanto a sus reacciones ante las llamadas de atención y los regaños. Presenta lenta asimilación de las órdenes que recibe, pero al captarlas las cumple de manera eficiente, aunque a un ritmo moderado.
2. Caso 2: cursa el segundo grado en la escuela primaria y está diagnosticado con una parálisis cerebral infantil (PCI), la cual consiste en un grupo de trastornos que afectan la capacidad de una persona para moverse y mantener el equilibrio y la postura; es la discapacidad motora más frecuente en la niñez y en el caso de este niño está acompañada de una discapacidad intelectual de menor grado. Al realizar los test, demostró que sus canales de aprendizaje predominantes son el analítico y el kinestésico, destacándose el analítico, ya que es un niño muy interesado en la música y los sonidos en general que se encuentran a su alrededor, aunque también posee una importante actitud hacia la observación de su entorno y las cosas que lo rodean. Presenta buena actitud y comportamiento con sus compañeros y profesores, aunque va a su ritmo.
3. Caso 3: presenta estas mismas NEE (RDP), cursa el grado en la misma aula que el alumno anterior y se caracteriza por tener buena relación con sus compañeritos de aula. Al realizar el test se pudo determinar que es un niño con un estilo de aprendizaje kinestésico, prefiere jugar y compartir con sus amigos y las actividades didácticas. Es un niño que cumple con las órdenes

que recibe de manera disciplinada y no le gustan los berrinches o rabietas (ni personales ni de otros niños). Se muestra muy participativo a pesar de sus limitaciones y se muestra perceptivo a actividades como leer y escuchar historias y disfrutar de la televisión.

4. Caso 4: también se encuentra en segundo grado, presenta NEE motoras ya que está diagnosticada de osteogenia imperfecta (enfermedad de los huesos de cristal), esta enfermedad es un conjunto de trastornos hereditarios caracterizado por huesos frágiles que se fracturan fácilmente y no tiene cura. En el caso de esta niña la enfermedad se comporta de forma moderada, produciendo algunas fracturas a causa fuertes golpes y presencia de músculos débiles. Presenta un nivel de aprendizaje normal acorde a su edad y al realizar los test de estilos de aprendizaje se pudo identificar que su canal de percepción predominante es el kinestésico, le atraen mucho los juegos didácticos y las manualidades, así como disfrutar de los programas televisivos interactivos. Es una niña que presenta buena actitud ante las clases, aunque se caracteriza por un comportamiento tranquilo y es susceptible a los regaños y llamados de atención.
5. Caso 5: está en tercer grado, recibe atención directa de la psicopedagoga que atiende la institución docente ya que se encuentra diagnosticado con retraso en el desarrollo psíquico (RDP) leve, el cual se caracteriza por tener inmadurez en la actividad cognoscitiva y las características más evidentes que presenta son dificultades en la concentración, indisciplinas y las bajas posibilidades de asimilación. Se le realizaron los test para determinar sus canales de percepción y estos arrojaron que es un estudiante que asimila el contenido de manera visual, pero es potencialmente kinestésico, con excelente actitud hacia las actividades físicas y juegos didácticos; en correspondencia con esto se encuentra el positivo criterio que tiene de él su profesora de Educación Física y la incontrolable energía que presenta durante los turnos de clases en el aula.
6. Caso 6: recibe atención también directamente de la psicopedagoga pues fue diagnosticado por el CDO con trastorno del espectro autista, específicamente una ecolalia, la cual se caracteriza por una perturbación en el lenguaje que consiste en la repetición involuntaria de palabras o frases que acaba de escuchar o pronunciar él mismo. Este estudiante no pudo responder la encuesta aplicada ya que le fue imposible debido a su condición.

7. Caso 7: se encuentra en proceso de orientación y seguimiento por el CDO, por los análisis realizados hasta el momento se sospecha de una ecolalia, al igual que su compañero. Según la encuesta aplicada para determinar sus canales de percepción, ella es auditivo-kinestésica, pues tiene una excelente participación en actividades físicas además de gustarle en gran medida la música.

Teniendo en cuenta la importancia que tiene la actividad física deportiva para mantener un buen estado de salud, además de favorecer una mayor autonomía personal y una adecuada evolución motriz, y beneficiar la sociabilización, se continúa con la profundización del estudio teniendo en cuenta los canales de desarrollo: visual, auditivo y kinestésico. Se llevó a cabo un estudio exhaustivo de la literatura más actualizada y se fueron incorporando diferentes ejercicios durante las clases de Educación Física, sin que ello afectara el buen desenvolvimiento de la misma. La inserción de este sistema de ejercicios está planificada para que abarque un periodo aproximado de 2 meses, teniendo en cuenta la frecuencia con la que se imparten los turnos de Educación Física, e incorporando nuevos ejercicios por semana de acuerdo al avance y asimilación de los ejercicios por parte de los niños. Se comienza con dos áreas, la siguiente semana se plantea sumar una nueva, luego dos y así sucesivamente hasta completar 8 ejercicios.

Antes de aplicar dicho sistema de trabajo hay que tener en cuenta que todos los niños no presentan la misma edad ni la misma necesidad educativa especial, asimismo difieren en cuanto sus canales de aprendizaje, por lo que fueron realizados pequeños ajustes teniendo en cuenta las características personales de cada uno y se utilizaron las técnicas de programación neurolingüística:

- Técnica de anclaje: variaciones en el tono y repetición de las voces de mando.
- Técnica de anclaje: marcar el ritmo de trabajo utilizando palmadas o un silbato.
- Técnica de visualización: uso de ejemplos visuales, figuras o colores en específico.

Los ejercicios se programaron de la siguiente manera:

1. Ejercicio 1: Caminar bordeando obstáculos (conos): Los conos se colocarán en una hilera con una separación de 1 metro uno de otro.



Figura 1. Caminar bordeando obstáculos (conos).

Fuente: Elaboración propia.

2. **Ejercicio 2:** Caminar en punta de pie encima de un tablón colocado en el suelo, deben hacerlo con los brazos a los lados para mejor equilibrio y en puntas de pie.



Figura 2. Caminar en punta de pie.

Fuente: Elaboración propia.

3. **Ejercicio 3:** Saltos de rana sobre los aros situados en el suelo.





Figura 3. Saltos de rana.  
Fuente: Elaboración propia.

4. **Ejercicio 4:** Rodar como croqueta sobre un pequeño colchón de 4 metros de largo.



Figura 4. Rodar como croqueta.  
Fuente: Elaboración propia.

5. **Ejercicio 5:** Con un balón de baloncesto realizarán dribbles en el lugar.



Figura 5. Realizar dribles.

Fuente: Elaboración propia.

La elaboración de este sistema de ejercicios fue un trabajo paulatino que iba aumentando su complejidad y duración, aplicando diferentes métodos y acciones que permitieran una mayor efectividad en cuanto al cumplimiento del objetivo de cada ejercicio y su correcta realización. La incorporación de actividad física a estos niños en sus vidas diarias es fundamental para el fortalecimiento de sus cuerpos y mejorar su desarrollo psíquico, así como su desenvolvimiento en la sociedad, ya que comparte con otros niños de su edad y no se sienten aislados o diferentes debido a sus limitaciones físicas o mentales.

Fueron implementados estos ejercicios en especial ya que incluyen movimientos básicos del día a día y mejoran la agilidad “cotidiana” de los niños, otros permiten un mejor desarrollo del equilibrio y de diferentes planos musculares con acciones poco complejas, lo cual es primordial para los niños que presentan parálisis cerebral infantil y tienen dificultades posturales y de movimiento espacial. A su vez, son ejercicios rítmicos que favorecen la concentración del niño y, dependiendo de la intensidad con que se realicen, favorecen el gasto de energía, lo cual despierta el interés del estudiante que presenta un RDP con tendencias de inmadurez e indisciplina. También son ejercicios de poca complejidad física y fáciles de ejecutar con éxito, que pueden ser adaptados según los canales de aprendizaje de cada estudiante o, también, ligeramente modificados en cuanto a complejidad si el estudiante presenta aburrimiento o síntomas de monotonía debido a su “facilidad” o

la poca exigencia de los mismos; igualmente facilitan el añadirle pequeñas tareas que colaboren en el mejoramiento del lenguaje, la pronunciación o la memoria a corto plazo.

Hay que tener en cuenta que estos niños se fatigan rápidamente, tanto física como mentalmente, por lo que hay que estar atentos a que puedan sentir calor o agotamiento; en su mayoría son insensibles a bajos niveles de dolor, por lo que se tiene que velar su integridad física. También tienen alterada la propiocepción, pueden ser incapaces de darse cuenta de los estímulos de su propio cuerpo y responder al sentimiento de malestar de forma inapropiada.

El estilo de aprendizaje predominante es el kinestésico. Se elaboraron un conjunto de ejercicios utilizando como técnicas de programación neurolingüística: el anclaje y la visualización, para el mejoramiento de las habilidades motrices de los niños con NEE, insertados en la enseñanza general.

## Referencias bibliográficas

- Barrio, N. (2017). Herramientas, estrategias y ejercicios de PNL para niños. <https://revistadigital.inesem.es/educacion-sociedad/pnl-ninos/>.
- García-Allen, J. (2019). Los 10 principios de la PNL (Programación Neurolingüística) <https://psicologiymente.com/coach/principios-pnl-programacion-neurolinguistica>.
- Núñez, M. C., Llano, L., Stable, A. T., Suárez, A. L., Masot, R. M. y García, D. (2022). Estilos de aprendizaje utilizados por estudiantes de primer año de licenciaturas en Ciencias Médicas. Cienfuegos, 2019-2020. *Medisur*, 20(2). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-897X2022000200308](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2022000200308).
- Pedraza, A. C. (2018). Objetivos y características de la PNL Programación Neurolingüística. <https://www.gestiopolis.com/objetivos-y-caracteristicas-de-la-pnl-programacion-neurolinguistica>.
- Rovira, I. (2020). El Modelo de Kolb sobre los 4 estilos de aprendizaje. <https://psicologiymente.com/desarrollo/modelo-de-kolb-estilos-aprendizaje>.