

"Idoneidad, el deporte y la familia"

Por: Marco Antonio Ramírez Mobarec

Área de la Psicología Pericial y Reparatoria en ASI
 Área de la Salud Mental
 área de la Educación
 Área de la Prevención de adicciones
 área del Deporte y Alto Rendimiento
 Área de la Administración

Estimados lectores.

El deporte y la familia son dos pilares fundamentales para el desarrollo integral de las personas y el fortalecimiento de los lazos afectivos.

Juntos, contribuyen a crear entornos saludables, promover valores positivos y mejorar la calidad de vida de todos los miembros del núcleo familiar.

Practicar actividad física en conjunto ayuda a prevenir enfermedades como la obesidad, la hipertensión o problemas cardíacos, además de reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y fortalecer la autoestima tanto de adultos y niños.

El deporte enseña principios como el respeto, la disciplina, el trabajo en equipo, la superación personal y el sentido de la responsabilidad, los cuales se interiorizan mejor cuando se aprenden en compañía de los seres queridos.

Compartir momentos deportivos, como ver un partido, hacer senderismo, participar de un evento de Atletismo, o jugar al fútbol en el parque, crea espacios naturales para conversar, conocerse mejor y resolver diferencias de manera constructiva.

Las experiencias compartidas en el deporte generan recuerdos positivos que refuerzan la unión familiar y crean un sentido de pertenencia, siendo de gran importancia al interior de la familia el deporte y la recreación.

El respaldo familiar es clave para que las personas se animen a iniciar o continuar con la práctica deportiva, especialmente en casos de niños y jóvenes que necesitan estímulo para mantenerse constantes, y cuando los padres o adultos mayores practican deporte de forma regular, los más jóvenes tienden a adoptar estos mismos hábitos, lo que se convierte en una costumbre que perdura a lo largo de la vida.

La familia puede adaptar actividades deportivas y recreativas a las necesidades de cada miembro, independientemente de su edad, habilidades o condición física, la cual siempre tiene que estar muy bien monitoreada, y todo para ir fomentando la inclusión y el respeto por las diferencias.

En cuanto a la Salud Mental y deporte, estas áreas tienen una relación muy estrecha y beneficiosa, ya que el ejercicio físico regular contribuye de manera significativa al bienestar psicológico, mientras que un buen estado de salud mental puede motivar a mantener hábitos activos y además de reducir el estrés y la ansiedad, y al aumento de la producción de endorfinas, las hormonas del bienestar, y por ende reduce los niveles de cortisol que son las hormonas del miedo y estrés.

Además de mejorar el estado de ánimo, ayudando a combatir la temible depresión leve, moderada y/o una depresión mayor severa, al aumentar la actividad de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina.

Al lograr metas físicas y notar cambios positivos en el cuerpo, se fortalece la confianza en uno mismo, y de también facilitar el poder conciliar el sueño y aumenta la profundidad del mismo, lo que repercute en un mejor funcionamiento mental.

Practicar deportes en grupo crea lazos sociales y reduce el sentimiento de soledad, ya que un estado emocional positivo aumenta la motivación para realizar actividad física, y así manejar adecuadamente el estrés y las emociones y ayuda a mantener la constancia en los hábitos deportivos.

Pero por el contrario, estando presente los problemas como la depresión o la ansiedad, pueden dificultar el iniciar o continuar con la práctica.

Dentro de todo, también tiene que estar presente la idoneidad del individuo a cargo, ya que es un concepto fundamental que se refiere a la capacidad, cualificación o adecuación de una persona, cosa o proceso para cumplir un propósito específico.

Su importancia radica en múltiples aspectos de la vida, como en el ámbito laboral y profesional, y esto garantiza que quienes desempeñan cargos o ejecutan tareas cuenten con los conocimientos, habilidades y valores necesarios para lograr resultados de calidad, reducir riesgos y mantener estándares éticos y técnicos, y además de contribuir a la eficiencia organizacional, la satisfacción de los beneficiarios y la competitividad sana.

Cabe recordar que en el aspecto legal, además la idoneidad es un requisito clave en procesos como la contratación de servicios, la concesión de licencias o la aprobación de proyectos, ya que asegura el cumplimiento de normativas y la protección de intereses públicos y privados.

La idoneidad ayuda sin duda a prevenir situaciones de negligencia o incumplimiento que puedan generar daños o



conflictos, permitiendo a las personas tomar decisiones acertadas sobre sus actividades, relaciones y proyectos, eligiendo lo que se ajusta a sus necesidades, valores y capacidades, y en contextos como la educación, la salud o la convivencia comunitaria, asegura que los recursos y acciones estén adaptados a las características y requerimientos de quienes los reciben.

Mis estimados lectores, ya entramos en tierra derecha para dar inicio a los grandes eventos atléticos que se vienen, y comenzando con las grandes Corrida Atléticas del 99º Aniversario de Carabineros de Chile, y siendo la primera etapa el día 19 de Abril en Melipilla, y siguiendo con la segunda etapa a realizarse el día 26 de Abril en la localidad de Pomaire, dando así un afectuoso saludo a todos (das) los funcionarios de tan loable institución, los cuales siempre han sido pieza muy importante en el desarrollo de las actividades y en la seguridad que van en pleno beneficio de toda una ciudadanía.

Actividades realizadas en éstas etapas por la Cámara de Comercio y turismo Ag de Melipilla, con la Agrupación de Artesanos en grado tradicional de Pomaire, y patrocinadas por la I.Municipalidad de Melipilla, y que como desde hace muchos años atrás, y estamos hablando desde el año 1991, el suscrito tiene el honor y la confianza entregada por las diferentes instituciones y autoridades, para poder realizar en el tiempo actividades para y con el bienestar de toda una ciudadanía, lo cual se agradece por el bienestar que se da a toda una comunidad.

Pero mis estimados lectores, también se está trabajando para realizar la "Segunda Duation" en Melipilla, la cual en su primera versión en el año 1995, fué realizada con gran éxito en conjunto con la unidad de la PDI de Melipilla.

A seguir por la sana senda del Deporte, la actividad Física y la Prevención.
Hasta la próxima semana