

## "Aprovechar el poder del ejercicio ante personas neuro divergentes en el área de la Psicología"

Por: Marco Antonio Ramírez Mobarec

-Área de la educación  
-Área de la Psicología -Pericial y Reparatoria en ASI  
-Área de la Prevención  
-Área del Desarrollo Social  
-Área del deporte y alto rendimiento

Estimados lectores, la neuro divergencia es un concepto que reconoce y celebra las variaciones naturales en el funcionamiento neurológico entre las personas.

Abarca afecciones como el autismo, el TDAH, la dislexia y otras, destacando la diversidad de estilos de procesamiento cognitivo y sensorial.

A medida que la sociedad se vuelve más consciente de la neuro divergencia en el área de la Psicología, se ha intensificado el enfoque en la creación de entornos inclusivos y la provisión de las adaptaciones necesarias.

Una herramienta particularmente poderosa que destaca en el apoyo a las personas neuro divergentes es el ejercicio.

Hoy mis estimados lectores exploraremos los beneficios del ejercicio para las personas neurodivergentes y analizaremos las adaptaciones que pueden hacer que la actividad física sea más accesible y placentera para ellas.

Bueno, el ejercicio ofrece numerosos beneficios físicos, mentales y emocionales para todos, independientemente de su estado neurodivergente.

Sin embargo, su impacto puede ser especialmente significativo para las personas neurodiversas debido a sus características únicas de procesamiento sensorial y cognitivo.

En cuanto a la mejora de la salud mental, muchas personas con neurodiversidad

experimentan niveles elevados de ansiedad, depresión y estrés, pero sin embargo se ha demostrado que el ejercicio libera endorfinas, que mejoran el estado de ánimo de forma natural, y reduce el cortisol, la hormona del estrés.

La actividad física regular puede contribuir a un estado psicológico y mental más estable y positivo para conllevar una vida más placentera dentro del día a día.

Además de tener un mayor concentración y atención, a lo cual las personas con trastornos como el TDAH suelen tener dificultades para mantener la concentración y la atención, pero sin duda alguna el hacer ejercicios con regularidad puede mejorar la función cognitiva, incluyendo el control de la atención y la memoria de trabajo, lo que se traduce en un mejor rendimiento académico o profesional.

En cuanto a la regulación sensorial, el autismo y las afecciones relacionadas suelen afectar la sensibilidad sensorial.

El ejercicio puede modular las experiencias sensoriales al proporcionar estímulos predecibles y rítmicos, lo que ayuda a las personas con neurodiversidad a gestionar la sobrecarga sensorial.

Una gran garantía son las oportunidades de interacción social, y si bien las interacciones sociales pueden ser un desafío para algunas personas con neurodiversidad, el ejercicio puede facilitar interacciones sociales positivas en un entorno estructurado y sin presión.

Las clases de ejercicio en grupo o los deportes de equipo pueden brindar oportunidades para la interacción social y el desarrollo de habilidades.

En cuanto a las adaptaciones para la inclusividad, y para garantizar que las personas con neurodiversidad puedan beneficiarse plenamente del ejercicio, es fundamental considerar e implementar

adaptaciones que aborden sus necesidades específicas.

Estas adaptaciones crean un entorno más inclusivo y acogedor para todos.

Mantener las rutinas estructuradas, hace que muchas personas con neurodiversidad prosperan con rutinas bien estructuradas.

El ofrecer sesiones regulares de ejercicio en horarios predecibles puede ayudarles a sentirse más cómodos y comprometidos con la actividad.

En cuanto a consideraciones sensoriales, los gimnasios y centros de fitness pueden resultar abrumadores debido a sus luces brillantes, música alta y espacios totalmente saturados.

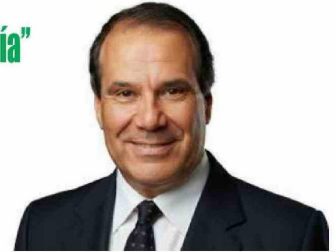
Por lo mismo el poder crear entornos de ejercicio sensorialmente amigables con luces tenues, usar auriculares con reducción de ruido o zonas tranquilas designadas puede marcar una gran diferencia.

Los programas visuales, diagramas o instrucciones escritas pueden ayudar a las personas neurodiversas a comprender las rutinas y secuencias de ejercicios.

El mantener un enfoque personalizado, hace reconocer que cada persona es única y que lo que funciona para uno podría no funcionar para otro.

Los planes de ejercicio personalizados, que consideran las preferencias y necesidades individuales, pueden resultar en experiencias más satisfactorias y placenteras.

En relación a tener, docentes, instructores, técnicos deportivos y especialmente profesionales bien capacitados en el área de la salud mental, y se basa es una de las propuestas para capacitar a los instructores, profesores de educación física y entrenadores de fitness sobre la neurodiversidad y los posibles desafíos y



fortalezas de las diferentes afecciones, puede garantizar que brinden el apoyo y la orientación adecuadas.

En conclusión, la neurodiversidad enriquece nuestra comprensión de la diversidad cognitiva humana, retándonos a crear espacios inclusivos que celebren estas diferencias.

El ejercicio es un poderoso aliado para apoyar a las personas con neurodiversidad, ofreciendo una variedad de beneficios que impactan positivamente en su bienestar físico, mental y emocional.

Al implementar adaptaciones que se ajusten a sus necesidades únicas, podemos fomentar un entorno más inclusivo y solidario donde todos puedan disfrutar de un estilo de vida saludable y activo.

Estimados lectores, en ésta ocasión quiero destacar al Suboficial Luis A. Chacón Pérez a cargo del Retén de Pomaire, el cual junto a su dotación de funcionarios de Carabineros, han realizado un gran servicio y labor para y por la seguridad de los atletas que han asistido a participar de las ya conocidas corridas atléticas en la localidad de Pomaire, dando lo mejor de sí para que los eventos masivos sean realizados con una seguridad digna de destacar, también vayan mis sinceras felicitaciones a Seguridad Pública de Melipilla, los cuales también han sido un gran apoyo para realizar los eventos masivos con plena seguridad. felicitaciones..!

Hasta la próxima semana