

Co-funded by the  
European Union

# UNA GUÍA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA PERSONAS CON TRASTORNOS ESPECÍFICOS DEL APRENDIZAJE. INFORMACIÓN EDUCATIVA PARA INSTRUCTORES, TRABAJADORES SOCIALES, VOLUNTARIOS Y FAMILIAS

Morales-Belando, María T. (Universidad Católica de Murcia)  
González-Gálvez, Noelia (Universidad Católica de Murcia)  
Manzanares, Aarón (Universidad Católica de Murcia)



**UCAM**  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE MURCIA



**ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
DISLESSIA**



-----  
**Editorial:**

**Coordinadores:**

Morales-Belando, María T. (Universidad Católica de Murcia)

González-Gálvez, Noelia (Universidad Católica de Murcia)

Manzanares, Aarón (Universidad Católica de Murcia)

**ISBN (edición digital):**

.....

**Primera edición: junio de 2024**

Reservados todos los derechos. Queda prohibida cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y manipulación de esta obra, total o parcial, sin la autorización previa del editor, de acuerdo con lo dispuesto en el Código Penal sobre derechos de propiedad intelectual.

La publicación de este libro ha sido subvencionada por el proyecto "Actividades deportivas para personas con trastornos específicos del aprendizaje (Erasmus+ Sport, número de referencia: 101089447)":

**ACTIVIDADES DEPORTIVAS PARA PERSONAS CON TRASTORNOS  
ESPECÍFICOS DEL APRENDIZAJE**

Convocatoria: ERASMUS-SPORT-2022-SCPTipo de acción: ERASMUS-LSNúmero de referencia: 101089447Acrónimo: SASLED

**SOCIOS:**

ASD RUNNING MATERA (Coordinador de proyecto)

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA SAN ANTONIO

ASOCIACIÓN DE AYUDA ITALIANA DISLESSIA

ASOCIACIÓN EUROPEA DE DISLEXIA

ASOCIACIÓN DE DISLEXIA DE IRLANDA

ASOCIATIA BUCURESTI PENTRU COPII DISLEXICI

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA SPORT CLUB BASILICATA

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea en Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellos.

# Índice de contenidos

1. Introducción .....	6
1.1. <i>presentación del tema</i> .....	6
1.2. <i>Justificación del libro.</i> .....	6
2. Comprender la dislexia, la discalculia, la disgrafia y otras afecciones concurrentes .....	7
2.1. <i>Dislexia</i> .....	7
2.2. <i>discalculia</i> .....	8
2.3. <i>Disgrafía</i> .....	10
2.4. <i>Condiciones concurrentes</i> .....	11
2.5. <i>Video</i> .....	12
3. La importancia de la actividad física y el deporte en el desarrollo .....	13
3.1. <i>Beneficios físicos y mentales del deporte y la actividad física</i> .....	14
3.2. <i>El deporte y la actividad física como herramienta de inclusión social</i> .....	15
3.3. <i>Actividad física, deporte y desarrollo de habilidades sociales</i> .....	16
3.4. <i>El papel del deporte: nuevas perspectivas de compensación para SLD</i> .....	17
4. Dislexia y deporte: desafíos, metodologías y casos de éxito.....	21
4.1. <i>Retos específicos para niños y adolescentes con dislexia en el deporte</i> .....	21
4.1.1. <i>Desafío cognitivo</i> .....	21
4.1.2. <i>Desafío motor</i> .....	24
4.2. <i>Factores de alerta para la motricidad de la dislexia según la edad</i> .....	26
4.3. <i>Casos Exitosos</i> .....	29
<i>Bibliografía</i> .....	33
5. Estrategias de Inclusión Social a través del Deporte.....	34
5.1. <i>Introducción</i> .....	34
5.3. <i>Objetivo</i> .....	38
5.7. <i>Conclusiones</i> .....	49
<i>Bibliografía</i> .....	50
<i>ANEXO A</i> .....	52
6. Estudios de casos y experiencias personales. ....	54
6.1. <i>Testimonios de niños, adolescentes y padres</i> .....	54
6.2. <i>Participantes e investigación de datos</i> .....	60
6.3. <i>Conclusión</i> .....	67
6.4. <i>Lecciones aprendidas</i> .....	68
7. Conclusiones y reflexiones finales .....	70



# 1. Introducción

Borges, Fernanda (Universidad Católica de Murcia)

## 1.1. *presentación del tema*

La dislexia es un trastorno del aprendizaje que afecta la capacidad de una persona para leer, escribir y procesar el lenguaje de manera eficiente. A menudo, las personas con dislexia enfrentan desafíos en el entorno educativo y social, que pueden afectar su autoestima y su capacidad para integrarse plenamente en la sociedad. Sin embargo, la investigación sobre la dislexia ha descubierto que el ejercicio regular puede tener un impacto significativo en el desarrollo de las personas con este trastorno.

## 1.2. *Justificación del libro*

El ejercicio físico no sólo mejora la salud física y mental sino que también puede ayudar a mejorar las habilidades cognitivas y de procesamiento del lenguaje en estos individuos. En este libro exploraremos la importancia de la práctica de deporte en el desarrollo de las personas con dislexia y cómo puede contribuir a su integración social. A través de casos prácticos y experiencias personales, investigaciones científicas y consejos prácticos, sobre cómo utilizar el deporte como una herramienta útil para potenciar las habilidades de las personas con dislexia y promover su inclusión en la sociedad.

## 1.3. *Objetivos*

- Proporcionar información clara y fácil de entender sobre la importancia del deporte en la vida de las personas, especialmente de aquellas con dislexia.
- Ofrecer consejos y estrategias específicas para superar los retos de la dislexia a través de la práctica deportiva.
- Motivar e inspirar a las personas con dislexia a mantenerse activas y saludables mediante la práctica deportiva regular.
- Ayudar a aumentar la autoestima y la confianza de las personas con dislexia mostrándoles que pueden superar cualquier obstáculo y alcanzar sus objetivos deportivos.
- Promover la inclusión y participación de personas con dislexia en actividades deportivas, fomentando la diversidad y la aceptación.

## 2. Comprender la dislexia, la discalculia, la disgrafia y otras afecciones concurrentes

Ewing, Donald (Asociación de Dislexia de Irlanda)

Magee, Emma (Asociación de Dislexia de Irlanda)

Bissett, Rosie (Asociación Europea de Dislexia)

### 2.1. Dislexia

La dislexia es una diferencia de aprendizaje que puede causar dificultades en el aprendizaje y el trabajo. Con la comprensión, las adaptaciones y el apoyo adecuados, las personas con dislexia pueden lograr el éxito en la educación, el lugar de trabajo y en la sociedad en general.

Todas las personas con dislexia son diferentes, pero hay dificultades comunes con la lectura, la ortografía y la escritura y dificultades cognitivas y de procesamiento relacionadas. La dislexia no es una dificultad general de aprendizaje, sino que afecta áreas de habilidades específicas. El impacto de la dislexia puede cambiar según el entorno (es decir, qué se le pide a una persona disléxica que haga y bajo qué circunstancias).

Algunas personas con dislexia también pueden experimentar dificultades con la secuenciación de información y también dificultades con la orientación y dirección. La memoria a corto plazo también puede ser un problema. Los hombres disléxicos carecen de confianza en sus capacidades y esto puede empeorar sus dificultades o provocar estrés o ansiedad. Además, a los disléxicos a menudo les lleva mucho más tiempo realizar determinadas tareas en comparación con sus compañeros no disléxicos.

Afecta aproximadamente a 1 de cada 10. Ocurre en un espectro en el que algunas personas se ven levemente afectadas y otras más gravemente. Las estimaciones de prevalencia varían significativamente y dependen de la definición particular de dislexia utilizada en cada estudio de investigación, así como de otros factores, incluida la complejidad del lenguaje. Dependiendo de la definición utilizada, se puede considerar que entre el 4% y el 17% de la población tiene dislexia. El consenso internacionalmente acordado es que el 10% es la estimación promedio mundial.

Si bien las personas con dislexia pueden desarrollar fortalezas debido a su dislexia, como la determinación, la resolución de problemas y la resiliencia, la dislexia no

conlleva automáticamente dones o talentos específicos. La Asociación de Dislexia de Irlanda reconoce y respeta la variación individual que muestran todos los seres humanos, incluidos aquellos con dislexia.

Algunas personas prefieren la expresión "una persona con dislexia", mientras que otras prefieren el término "una persona disléxica". Cuando se trabaja con personas, es importante utilizar la terminología con la que la persona se sienta más cómoda. Al comunicarse con una audiencia más amplia, los términos pueden usarse indistintamente para reflejar la variación de preferencia que existe.

La dislexia es una discapacidad reconocida según la legislación irlandesa y de la UE (como la legislación sobre igualdad, accesibilidad y discapacidad). Sin embargo, muchas personas disléxicas no se consideran "discapacitadas" y se debe respetar la opinión del individuo.

En diferentes jurisdicciones, y en diferentes momentos de la historia reciente, se han utilizado otros términos para la dislexia, incluidos problemas específicos de aprendizaje (SLD/SpLD), dificultades específicas de aprendizaje, problemas de aprendizaje, dificultades específicas de lectura y trastorno de lectura.

## **2.2. *discalculia***

La discalculia es una diferencia de aprendizaje que puede causar dificultades con las matemáticas básicas. Afecta aproximadamente al 6-8% de la población. Ocurre en un espectro en el que algunas personas se ven levemente afectadas y otras más gravemente. Con la comprensión, las adaptaciones y el apoyo adecuados, las personas con discalculia pueden lograr el éxito en la educación, el lugar de trabajo y en la sociedad en general.

Las personas con discalculia carecen de una comprensión intuitiva de conceptos numéricos simples o del "sentido numérico". Tienen dificultades para estimar la magnitud de los números, muestran poca comprensión de las relaciones numéricas y carecen de fluidez con operaciones numéricas simples. Muchas veces, si se logra la respuesta correcta o se sigue el procedimiento correcto, se hace de forma mecánica, con gran esfuerzo y sin confianza. Los estudiantes con discalculia a menudo experimentarán falta de confianza o baja autoestima como resultado de experiencias previas al intentar estudiar matemáticas.



Estos estudiantes a menudo experimentan dificultades con tareas o procesos matemáticos o numéricos básicos como sumar, restar, multiplicar o dividir. Los estudiantes también pueden experimentar dificultades para saber qué proceso matemático se debe emplear según el contexto. Otros desafíos pueden incluir decir la hora usando un reloj analógico, manejar dinero o calcular el cambio. Algunos estudiantes tienen dificultades para leer y comprender el vocabulario de las preguntas de matemáticas y, por lo tanto, no saben qué tarea se les pide que hagan. Se pueden utilizar muchas palabras diferentes para describir la misma acción, por ejemplo, sumar, aumentar, más, total.

Las dificultades con la orientación y la dirección pueden provocar confusión en los símbolos matemáticos. Algunas personas con dislexia muestran debilidad en la subprueba de codificación de la evaluación, lo que significa que tienen dificultades para decodificar símbolos con precisión y rapidez. La memoria también puede ser un problema. Hay muchos hechos, cifras, tablas y fórmulas que deben aprenderse y recordarse con precisión. La confianza y la ansiedad pueden ser un problema y muchos discalculistas carecen de confianza en su propia capacidad matemática y esto puede empeorar sus dificultades.

La discalculia no es una dificultad general de aprendizaje, sino que afecta áreas de habilidades específicas. La discalculia es distinta de las dificultades matemáticas que surgen de la alfabetización u otras dificultades de aprendizaje, o de la ansiedad matemática, pero puede coexistir con estas dificultades. El impacto de la discalculia puede cambiar según el entorno (es decir, qué se le pide a una persona discalculia que haga y bajo qué circunstancias).

Algunas personas prefieren la expresión "una persona con discalculia", mientras que otras prefieren el término "una persona con discalculia". Cuando se trabaja con personas, es importante utilizar la terminología con la que la persona se sienta más cómoda. Al comunicarse con una audiencia más amplia, los términos pueden usarse indistintamente para reflejar la variación de preferencia que existe.



La discalculia es una discapacidad reconocida según la legislación irlandesa y de la UE (como la legislación sobre igualdad, accesibilidad y discapacidad). Sin embargo, muchas personas discalculicas no se consideran "discapacitadas" y esta opinión debe respetarse. Existe una alta incidencia de codiagnóstico de dislexia con discalculia. Obviamente, esto conduce a mayores desafíos para estos estudiantes.

### **2.3. Disgrafía**

Disgrafía sirve como un término general para describir dificultades con la escritura que impactan significativamente en la vida académica o diaria. La escritura puede requerir cantidades adicionales de concentración y esfuerzo, y estas dificultades persisten a pesar de la provisión de apoyo e intervención adicionales (por ejemplo, apoyo docente adicional en la escuela).

Sin embargo, puede haber diferentes componentes de las dificultades de escritura y diferentes factores causales subyacentes. Por ejemplo, las dificultades podrían ser: (1) dificultades físicas que conducen a una formación deficiente o ilegible de letras/palabras y una velocidad de escritura muy lenta; o (2) dificultades con la aplicación de las reglas de ortografía, gramática y puntuación; o (3) dificultades para plasmar ideas en la página u organizar ideas en forma escrita que siga una lógica o narrativa clara que sea proporcional a la capacidad oral; o (4) una combinación de (1), (2) y/o (3).

Si una dificultad de escritura se origina principalmente por una dificultad física o de motricidad fina (consulte el punto 1 anterior), lo más apropiado sería que la evaluara un terapeuta ocupacional, utilizando herramientas que miden habilidades como la motricidad fina, la destreza, el tono muscular, la formación de letras y/o velocidad de escritura. Las adaptaciones relacionadas podrían entonces centrarse en intervenciones

físicas o manuales (por ejemplo, el uso de una computadora portátil o una función de conversión de voz a texto para abordar problemas de legibilidad; la provisión de tiempo adicional en los exámenes para adaptarse a la escritura lenta).

Para muchas personas con un diagnóstico de dispraxia/TDC, las dificultades físicas para escribir son en gran medida parte de su presentación de dispraxia. Si un cliente presenta inquietudes sobre dificultades de escritura, esto se puede identificar como parte de una evaluación de un terapeuta ocupacional y los apoyos y adaptaciones relevantes para estas dificultades de escritura se cubrirían en las recomendaciones del informe.

Si la disgrafía es más una dificultad con las reglas y convenciones del lenguaje escrito (ver 2 arriba) o la capacidad de expresar ideas de una manera acorde con la capacidad oral (ver 3 arriba), entonces podría ser evaluada por un psicólogo educativo mediante pruebas estandarizadas de ortografía, velocidad de escritura, velocidad de procesamiento, expresión escrita, etc. Las adaptaciones pueden centrarse en permitir tiempo adicional para abordar problemas de velocidad de procesamiento, o el uso de una computadora portátil para permitir una edición más sencilla de ideas, oraciones, etc.

Para muchas personas disléxicas, las dificultades con la escritura son en gran medida parte de su perfil disléxico, y estas dificultades con la escritura se identificarían comúnmente como parte de una evaluación de psicología educativa y apoyos y adaptaciones relevantes para las dificultades de ortografía y escritura cubiertas en las recomendaciones del informe del psicólogo educativo.

Es posible que se pueda evaluar que alguien tiene disgrafía, sin ser disléxico ni dispráxico. Muchas diferencias de aprendizaje pueden coexistir, por lo que puede haber más de una razón para los desafíos que un individuo puede experimentar con la escritura, independientemente de o además de un diagnóstico de disgrafía (consulte la sección siguiente sobre Condiciones concurrentes).

#### **2.4. Condiciones concurrentes**

La dislexia, la discalculia y la disgrafía no siempre ocurren de forma aislada y, a menudo, coexisten entre sí y también con otras dificultades de aprendizaje o perfiles neurodivergentes (por ejemplo, TDAH, autismo DCD/dispraxia y trastorno del desarrollo del lenguaje (DLD)). Identificación adecuada de todas las necesidades educativas de un individuo son importantes ya que esto permite la implementación de una variedad de intervenciones adecuadas.

ADD/ADHD (Trastorno por Déficit de Atención (Hiperactividad) es una condición que causa dificultades persistentes con uno o más de los siguientes comportamientos: falta de atención, hiperactividad e impulsividad.

El autismo es una discapacidad o diferencia del desarrollo que dura toda la vida y que se relaciona con la forma en que una persona se comunica e interactúa con los demás y cómo experimenta el mundo que la rodea.

La dispraxia o trastorno del desarrollo de la coordinación (DCD) es una dificultad específica con el movimiento y aspectos del aprendizaje como pensar, planificar y realizar tareas sensoriales/motoras.

El trastorno del desarrollo del lenguaje (DLA) afecta la comunicación. A menudo hay dificultades en la comprensión del lenguaje, el lenguaje expresivo, el uso del lenguaje en situaciones cotidianas y dificultades en el habla y los sonidos.

## **2.5. Video**

En este vídeo, las personas disléxicas reflexionan sobre lo que significa la dislexia para ellos y cómo describen su dislexia. Estas reflexiones honestas muestran muchas áreas en común, pero también resaltan cómo la dislexia cubre un espectro y afecta a las personas de manera diferente. Vídeo creado por la Asociación de Dislexia de Irlanda y disponible en YouTube.



### **3. La importancia de la actividad física y el deporte en el desarrollo**

Borges, Fernanda (Universidad Católica de Murcia)

Cherubini, Domenico (Universidad Católica de Murcia)

Vizziello, Emanuele (ASD Running Matera)

Cotrufo, Luciano (ASD Running Matera)

La actividad física y el deporte son un aspecto esencial de la vida humana que existe desde hace siglos. No es sólo una forma de entretenimiento sino también una herramienta de desarrollo personal y social. En este capítulo, exploraremos los beneficios físicos y mentales del deporte y cómo puede utilizarse como herramienta para la inclusión social y el desarrollo de habilidades sociales.

La actividad deportiva representa un elemento fundamental en el ámbito del desarrollo físico, psicológico y de la vida relacional individual, desempeñando un papel que va más allá de los tradicionales beneficios asociados a ella. Los efectos que la práctica deportiva es capaz de producir, no sólo desde el punto de vista físico, sino también psicológico, relacional y educativo, nos permiten considerar este factor como una herramienta y elemento esencial para el entrenamiento y evolución de cualquier individuo. En este sentido, la práctica de ejercicio físico, constante y programado es capaz de estimular y desarrollar las potencialidades y aptitudes cruciales del sujeto tanto a nivel individual como relacional y social.

La actividad motora, adecuadamente planificada, es capaz de impactar la perspectiva conductual del individuo, ya que es capaz de orientar su estrategia organizacional hacia un propósito preciso y una meta específica. Además, la actividad física amplifica el sentido de autoeficacia, mejora la percepción y la conciencia de poder gestionar el propio camino evolutivo, mejorando y aumentando la capacidad de implementar estrategias para afrontar condiciones que pueden percibirse como problemáticas. Cuidar tu bienestar físico y psicológico a través del deporte te permite modificar y revertir tu patrón de vida desde dentro, recreando una mayor conciencia y nuevas oportunidades de crecimiento individual, a través de la adquisición de nuevos recursos y habilidades. El deporte nos

enseña a evaluar objetivamente nuestros límites, a redefinirlos y transformarlos en capacidades nuevas e inéditas, para poder acoger y afrontar las dificultades.

Estas características configuran un marco conceptual que justifica plenamente el uso del deporte en una modalidad más amplia y flexible ya que contribuye, a través de sus peculiaridades, a incrementar y sustentar una amplia gama de aspectos conductuales y psicológicos, fundamentales para el correcto desarrollo del individuo. mejorando el recorrido y evolución de la asignatura. Por lo tanto, el deporte, considerando sus prerrogativas y su práctica, puede convertirse en una herramienta y un soporte operativo que puede utilizarse en diferentes contextos y para diferentes necesidades, una herramienta de indiscutible valor educativo y formativo para cualquier problema.

### **3.1. Beneficios físicos y mentales del deporte y la actividad física**

El deporte tiene numerosos beneficios físicos y mentales que contribuyen al bienestar general de las personas. Algunos de los beneficios físicos del deporte incluyen:

- Mejora de la salud física: la participación regular en deportes puede ayudar a mejorar la salud cardiovascular, aumentar la fuerza muscular y reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardíacas.
- Dormir mejor: la actividad física puede ayudar a mejorar la calidad del sueño, lo que conduce a una mejor salud general.
- Aumento de energía: el ejercicio regular puede ayudar a aumentar los niveles de energía, haciendo que las personas sean más productivas y alertas.

Además de los beneficios físicos, el deporte también tiene numerosos beneficios mentales, entre ellos:

4. Reducir el estrés: se ha demostrado que el ejercicio reduce los niveles de estrés y mejora la salud mental en general.
5. Mejorar el estado de ánimo: la actividad física puede ayudar a liberar endorfinas, que son estimulantes naturales del estado de ánimo que pueden ayudar a reducir los síntomas de depresión y ansiedad.

6. Aumento de la autoestima: la participación regular en deportes puede ayudar a mejorar la autoestima y la confianza, lo que lleva a una imagen más positiva de uno mismo.
7. Mejora de la función cognitiva: La actividad física y el deporte ayudan a mejorar el funcionamiento cognitivo: memoria, eficiencia en el trabajo.

### **3.2. El deporte y la actividad física como herramienta de inclusión social**

La actividad física y el deporte tienen el poder de unir a las personas y promover la inclusión social. Proporciona una plataforma para que personas de diferentes orígenes se reúnan y compartan un interés común. Algunas de las formas en que el deporte puede utilizarse como herramienta para la inclusión social incluyen:

- Derribar barreras: el deporte puede ayudar a derribar barreras sociales al proporcionar un terreno común para que personas de diferentes orígenes se reúnan.
- Promoción de la diversidad: el deporte puede ayudar a promover la diversidad al alentar a participar a personas de diferentes culturas y orígenes.
- Construyendo comunidad: el deporte puede ayudar a construir un sentido de comunidad al brindar oportunidades para que las personas se reúnan y trabajen hacia un objetivo común.



### **3.3. Actividad física, deporte y desarrollo de habilidades sociales**

El deporte y la actividad física también pueden desempeñar un papel importante en el desarrollo de las habilidades sociales. Brinda oportunidades para que las personas aprendan habilidades sociales importantes como el trabajo en equipo, la comunicación y el liderazgo. Algunas de las formas en que el deporte puede ayudar a desarrollar habilidades sociales incluyen:

- Trabajo en equipo: el deporte brinda oportunidades para que las personas trabajen juntas hacia un objetivo común, ayudando a desarrollar habilidades de trabajo en equipo.
- Comunicación: El deporte requiere una comunicación efectiva entre los miembros del equipo, ayudando a desarrollar habilidades comunicativas.
- Liderazgo: el deporte brinda oportunidades para que las personas asuman roles de liderazgo, lo que ayuda a desarrollar habilidades de liderazgo.

En conclusión, el deporte es un aspecto esencial de la vida humana que aporta numerosos beneficios físicos y mentales. También puede utilizarse como herramienta para la inclusión social y el desarrollo de habilidades sociales. Al promover la importancia del deporte, podemos ayudar a las personas a llevar una vida más sana, feliz y plena.





### **3.4. El papel del deporte: nuevas perspectivas de compensación para SLD**

El mundo del SLD se describe a través de características diferentes y específicas y, al mismo tiempo, se define y reconoce mediante el uso de herramientas compensatorias que generalmente acompañan y caracterizan la vida educativa y educativa de los sujetos que presentan este tipo de problemática. De hecho, los trastornos del aprendizaje se definen como una dificultad para adquirir algunas habilidades particulares, que no permiten una total autonomía en el aprendizaje.

Las herramientas compensatorias, generalmente utilizadas como apoyo al estudio, son mediadoras que, en el proceso de construcción de conocimientos, debido a una ineficaz autonomía de ciertas habilidades básicas, juegan un papel significativo y decisivo para el individuo con TEA en su trayectoria educativa y de aprendizaje.

Estas herramientas guían al sujeto en operaciones que implican algunas dificultades específicas, permitiéndole expresar sus habilidades de la manera más alta y efectiva posible. Las herramientas compensatorias actúan, por tanto, como apoyo, con el objetivo de limitar los obstáculos vinculados a una condición específica, proporcionando un requisito de paridad e igualdad.

Los problemas de SLD, sin embargo, no se limitan a dificultades vinculadas exclusivamente al campo de la educación y el aprendizaje, sino que estas materias presentan en ocasiones cuestiones críticas vinculadas a aspectos relacionales, emocionales y sociales que necesitan, de la misma manera, ser compensados y equilibrado, para apoyar el tema en su conjunto.

En el ámbito de los trastornos del aprendizaje, de hecho, se han detectado y resaltado atributos particulares y peculiares que caracterizan y distinguen a los sujetos con SLD, como alteraciones perceptivo-motoras, dificultades emocionales, problemas de conducta, trastornos de atención y dificultades en habilidades sociales y relacionales. a menudo asociado con el área emocional e interpersonal (Mitchell, 2008). De todo ello se desprende que estos sujetos, más allá de las características del trastorno, muestran un perfil general en el que están presentes e involucrados elementos relacionados con una condición socioemocional particular y específica. Por tanto, toda la cuestión gira en

torno a una doble directiva: por un lado, está la tipicidad del trastorno, por otro los aspectos asociados, que involucran tanto el ámbito personal como el social.

En este sentido, se perfila la necesidad de una perspectiva educativa más amplia y específica del SLD, una estructura educativa que pueda incluir una visión global que incluya tanto la evaluación del aspecto clínico del trastorno como las consecuencias psicológicas y conductuales relacionadas. Por tanto, si por un lado se deben identificar los aspectos que podemos definir como clínicos del SLD, que nos permiten reconocer y definir la presencia, tipicidad y gravedad del trastorno, como la Dislexia o la Discalculia, por otro lado, otros Hay que estigmatizar aspectos como las dificultades emocionales y los problemas en las habilidades sociales, que, si bien afectan a un ámbito diferente, acaban implicando aspectos del equilibrio global del sujeto. El aspecto clave que surge, por tanto, de todo el tema es la necesidad de abordar el problema de SLD a través de una intervención que considere concretamente la existencia de los aspectos emocionales, relacionales y comunicacionales, recurriendo a herramientas educativas adicionales capaces de abordar, en paralelo a los aspectos canónicos. unos, el tema en su conjunto.

En esta dinámica sería legítimo recurrir a una herramienta y/o un modelo que pueda apoyar, o más bien compensar, la existencia de los diferentes aspectos presentes en SLD, recreando una metodología que conduzca hacia una ampliación de la formación y la intervención pedagógica. con el objetivo de sustentar y sustentar el tema en su complejidad. En este sentido debemos preguntarnos cómo y con qué medios es posible ampliar el espectro de intervención y extender la idea de compensación a un diseño e implementación diferente.

Si, por un lado, consideramos la compleja realidad del SLD y, por otro, examinamos las características generales del deporte, es ciertamente plausible identificar este último como una posible y probablemente eficaz herramienta de compensación, utilizada como elemento sustancial de una formación. Metodología de intervención completa y global.

La actividad deportiva representa un componente esencial para el desarrollo físico, psicológico y educativo del individuo. La práctica de ejercicio físico constante y planificado es capaz de mejorar el bienestar mental del sujeto y estimular potencialidades y actitudes cruciales para su crecimiento personal y relacional

(Alfermann & Stoll, 2000). La actividad motora es, por tanto, capaz de impactar la perspectiva conductual del individuo, ya que es capaz de dirigir sus estrategias organizativas hacia el propósito y meta pretendidos.

El deporte enseña a evaluar objetivamente sus límites y a reconocer sus capacidades y potencialidades, permitiendo al individuo afrontar las dificultades con mayor conciencia y mayor equilibrio. En otras palabras, cuidar el bienestar físico y psicológico a través del deporte permite gestionar mejor los problemas apoyando al individuo en el camino evolutivo.

Lo anterior constituye un marco conceptual que justifica plenamente el uso del deporte como herramienta y apoyo operativo en el campo de los Trastornos Específicos del Aprendizaje, ya que innegablemente puede representar una idea de apoyo que mira a la globalidad del tema, por lo tanto aplicable en diferentes campos y con diferentes modalidades. En esencia, se puede afirmar que el deporte, considerando sus prerrogativas, puede contribuir a apoyar una amplia gama de aspectos conductuales y psicológicos, fundamentales para el correcto desarrollo del individuo.

La actividad deportiva, por estas características, se presenta por tanto como el candidato ideal al que recurrir en la planificación y planificación de compensaciones efectivas y constructivas.

### **3.5. Conclusión**

El mundo del deporte representa una herramienta particularmente importante para las personas con Trastornos Específicos del Aprendizaje, ya que ayuda a mejorar habilidades, estrategias y capacidades para afrontar su trayectoria educativa y de desarrollo y cualquier condición percibida como compleja y problemática.

Por lo tanto, el deporte puede ser identificado y reconocido como un elemento compensatorio que apoya y apoya al sujeto hacia caminos de crecimiento hechos de autonomía, independencia, autodeterminación y conciencia. La práctica de un deporte permite identificar, explorar y redescubrir tus capacidades, redefinirlas y construir paulatinamente una autoimagen adecuada y eficaz.

La práctica de deporte aumenta y fortalece las habilidades comunicativas, emocionales y relacionales, influyendo positivamente en las formas en que un individuo percibe y

gobierna sus relaciones y su camino evolutivo, aumentando la conciencia de poseer una mayor capacidad para gestionar diferentes contextos y circunstancias. Todo ello se consolida también por la capacidad del deporte para transferir destrezas y habilidades específicas, cuyo dominio se traduce en una mayor seguridad y control de los propios medios. El deporte representa, por tanto, la posibilidad y la oportunidad para que cada individuo con SLD se reconozca a través de una visión y una dimensión más acorde con sus valores y capacidades.

### ***Bibliografía***

Molisso, V. y Tafuri, D. (2022). El deporte como elemento compensatorio y educativo en trastornos específicos del aprendizaje. *Formazione & Insegnamento*, 20 (1 supl.), 230–239. [https://doi.org/10.7346/-feis-XX-01-22\\_20](https://doi.org/10.7346/-feis-XX-01-22_20)

## **4. Dislexia y deporte: desafíos, metodologías y casos de éxito**

González-Gálvez, Noelia (Universidad Católica de Murcia)

Morales-Belando, María T. (Universidad Católica de Murcia)

Manzanares, Aarón (Universidad Católica de Murcia)

Este capítulo explicará los desafíos cognitivos y motores que experimentan los niños y adolescentes que muestran signos de dislexia. Se analizan en profundidad las dificultades tanto en los deportes individuales como en los deportes de equipo, así como se detallan los principales factores de riesgo mostrados según la edad. Al final del capítulo se muestran casos de deportistas famosos que han superado sus problemas de dislexia y han triunfado en el deporte.

### **Objetivos:**

- Proporcionar a los profesionales del deporte y la actividad física conocimientos sobre cómo la dislexia puede influir en el aprendizaje y desarrollo de un deporte.
- Conocer las dificultades inherentes a la dislexia y cómo las alteraciones neurológicas afectan al desarrollo deportivo.
- Identificar los principales retos cognitivos y motores que afectan a la práctica de actividad física y deportiva.
- Determinar los factores de alarma motora de la dislexia según la edad.
- Mostrar historias de éxito de deportistas que, con dislexia, han superado sus dificultades y han demostrado grandes éxitos en su deporte.

### ***4.1. Retos específicos para niños y adolescentes con dislexia en el deporte.***

#### ***4.1.1. Desafío cognitivo***

Los niños y adolescentes con dislexia pueden enfrentar desafíos particulares en el entorno deportivo que, aunque a menudo pasan desapercibidos, pueden afectar significativamente

su bienestar y participación general. La dislexia, una condición neurobiológica que afecta la lectura, la escritura y el procesamiento del lenguaje, puede manifestar obstáculos específicos en el contexto de las actividades físicas.

Uno de los principales desafíos reside en las instrucciones y comunicación inherentes al deporte. Las personas con dislexia pueden tener dificultades para procesar información verbal rápidamente, lo que puede dificultar el seguimiento de las instrucciones de los entrenadores o la comprensión de las estrategias del juego. La comunicación clara y concisa se vuelve crucial, y los entrenadores deben conocer los diferentes estilos de aprendizaje para garantizar que todos los miembros del equipo, incluidos aquellos con dislexia, comprendan las instrucciones de manera efectiva.

Otro desafío se relaciona con la lectura e interpretación de señales visuales durante los deportes. La dislexia puede afectar la percepción visual, lo que dificulta que las personas procesen y respondan rápidamente a los estímulos visuales. En los deportes de equipo, donde es vital tomar decisiones rápidas basadas en información visual, esto puede afectar la capacidad de un niño con dislexia para desempeñarse exitosamente en el juego. Es posible que los entrenadores necesiten implementar métodos alternativos para transmitir información o brindar apoyo adicional para mejorar las habilidades de procesamiento visual.

Además, la dinámica social en entornos deportivos puede resultar desafiante para algunos niños y adolescentes con dislexia. Las interacciones entre pares, la colaboración en equipo y la presión de la competencia pueden intensificar los sentimientos de inseguridad o aislamiento. Los entrenadores y compañeros de equipo desempeñan un papel fundamental en el fomento de un entorno inclusivo y de apoyo, ayudando a las personas con dislexia a desarrollar confianza y establecer conexiones sociales positivas.

Es esencial adaptar los métodos de formación para adaptarse a las diferentes preferencias de aprendizaje. Las ayudas visuales, las demostraciones prácticas y un enfoque multisensorial pueden mejorar la experiencia de aprendizaje de las personas con dislexia en el deporte. Además, los entrenadores deben fomentar la comunicación abierta, creando un espacio seguro para que los atletas expresen sus necesidades y busquen ayuda.

En conclusión, abordar los desafíos específicos que enfrentan los niños y adolescentes con dislexia en el deporte requiere un enfoque multifacético. Desde estrategias de comunicación adaptadas hasta entornos sociales inclusivos y técnicas de entrenamiento

flexibles, reconocer y adaptarse a las necesidades únicas de las personas con dislexia puede empoderarlas para participar plenamente y prosperar en el mundo del deporte.



El abordaje de la dislexia adolescente en deportes individuales y de equipo puede diferir significativamente debido a las exigencias específicas de cada contexto deportivo. Algunas distinciones clave se destacan aquí:

#### **Deportes individuales:**

- **Énfasis en la autonomía:** En deportes individuales, como la natación, el atletismo o el tenis, el adolescente con dislexia puede tener más autonomía en la ejecución de las habilidades. Esto permite un enfoque más personalizado en el desarrollo de técnicas y estrategias adaptadas a sus necesidades específicas.
- **Presión social menos inmediata:** Al no depender directamente de la interacción con sus compañeros de equipo, el adolescente puede experimentar menos presión social inmediata, lo que podría ser beneficioso para quienes enfrentan desafíos en las interacciones sociales.

- **Mayor enfoque en las habilidades individuales:** Los entrenadores pueden centrarse más en perfeccionar las habilidades individuales, adaptarse al ritmo de aprendizaje del adolescente con dislexia y brindar retroalimentación personalizada.

#### **Deportes colectivos:**

- **Importancia de la comunicación:** En deportes de equipo como el fútbol, el baloncesto o el hockey, la comunicación constante con los compañeros es fundamental. Los adolescentes con dislexia pueden enfrentar desafíos en la velocidad de procesamiento verbal, por lo que adaptar las estrategias de comunicación es clave.
- **Trabajo en equipo y colaboración:** Estos deportes fomentan el trabajo en equipo y la colaboración, lo que puede ser beneficioso para el desarrollo social y emocional de un adolescente. Sin embargo, también puede presentar desafíos si la dislexia afecta la capacidad de comprender rápidamente las tácticas del juego.
- **Presión social y relaciones interpersonales:** La dinámica social es más intensa en los deportes de equipo y los adolescentes con dislexia pueden enfrentar presiones adicionales para ajustarse a las normas sociales del equipo. La sensibilidad de entrenadores y compañeros a este respecto es fundamental.

En ambos casos, la comunicación abierta entre entrenadores, padres y adolescentes es crucial para comprender las necesidades individuales y adaptar el entorno deportivo en consecuencia. Además, las estrategias de enseñanza multisensorial, el apoyo emocional y el fomento de la confianza en uno mismo son fundamentales, independientemente del tipo de deporte que se practique.

#### **4.1.2. Desafío motor**

Las habilidades motoras se componen de diferentes tipos de habilidades motoras: habilidades perceptuales-motoras, habilidades físico-motoras y habilidades sociomotoras. Los niños que presentan síntomas de dislexia mostrarán principalmente alteraciones en las capacidades perceptivo-motoras y sociomotoras.



- **Habilidades perceptivas-motoras**

En este ámbito encontramos alterada la noción de esquema corporal. El esquema corporal se entiende como la percepción global y segmentaria de nuestro cuerpo. Esta percepción se reflejará en el control del tono postural y del equilibrio del individuo sobre sí mismo, tanto dinámico como estático. Se entiende por equilibrio la capacidad de contrarrestar fuerzas externas para mantener la postura deseada.

Otra noción presente en este ámbito que puede verse afectada es la de espacialidad. Dentro de la espacialidad encontramos la orientación espacial y la lateralidad. La noción espacial hace referencia a la percepción de la situación de nuestro cuerpo en un espacio concreto, es decir, poder localizarse y desplazarse por el espacio, orientarse, tomar múltiples direcciones, analizar situaciones y representarlas. Para desarrollar esta habilidad será necesario haber desarrollado previamente las nociones de derecha, izquierda, arriba, abajo, delante y detrás. Asimismo, dentro de la espacialidad cobra relevancia la lateralidad, entendida como la preferencia lateral por el uso de uno de los lados del cuerpo, mano, pie y ojo preferentemente. Sin un buen desarrollo de la lateralidad, será muy difícil que un niño desarrolle una lectura o escritura correcta.

La antepenúltima noción se refiere a la temporalidad, y estará afectada por la orientación en el tiempo y el ritmo. La organización y el orden en la secuenciación podrían verse afectados; y a la noción de intervalo y duración. Asimismo, el ritmo también podría verse afectado y es relevante para la posibilidad del desarrollo lector.

La orientación espacial y la temporalidad influirán tanto en la coordinación ojo-mano (agarre) como en la coordinación dinámica general (locomoción). La coordinación se refiere a la capacidad de regular con precisión la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción conjunta y necesaria según la idea motora predeterminada. La coordinación es, por tanto, fundamental para obtener un buen control y ajuste del acto motor ya que asume un papel fundamental en la consolidación del dominio de la lateralidad y es un factor inherente a la estructuración espacio-temporal.

- **Habilidades sociomotoras:**

Se definen como “fenómenos interactivos y comunicativos del niño, que lo preparan en su dimensión proyectiva. Actividades de expresión y juego colectivo. Está establecido que dentro de este tipo de capacidad se encuentra la expresión corporal. En este sentido, las relaciones emocionales que el niño desarrolla con el entorno y con el resto de iguales juegan un papel determinante en el desarrollo del esquema corporal.



#### ***4.2. Factores de alerta para la motricidad de la dislexia según la edad***

Además de los signos de alerta de la dislexia, pueden aparecer algunos elementos comunes, que en edades tempranas no sugerirían una posible dislexión, porque afectan a otras zonas, pero que podrían observarse alterados en niños de 2 a 6 años.

- La inmadurez se puede ver en el conocimiento de las partes de su cuerpo. El niño confunde la ubicación de las partes del cuerpo.
- Inmadurez física y del desarrollo general con retraso madurativo global que afecta a todos los ámbitos escolares.

- Las nociones espaciales y temporales podrían verse alteradas, y muchas veces el niño podría confundir derecha con izquierda, y no orientarse correctamente en el tiempo.
- Pueden ser torpes al correr, saltar y brincar.
- Dificultades en el equilibrio estático y dinámico.
- Inmadurez a nivel de motricidad fina.
- Dificultad para mostrar dominancia lateral y presencia de lateralidad cruzada.
- Suelen presentar problemas de coordinación.
- Tiene un tono corporal bajo o demasiado tono corporal (como rigidez muscular). Esta falta de tono correcto no le ayuda a controlar sus movimientos ni sus lanzamientos. La referencia corpórea es prácticamente nula.
- Camina de forma desordenada y sin ritmo ni equilibrio.

Entre los 7 y los 11 años, edad en la que ya se debería haber diagnosticado la dislexia, pueden aparecer los siguientes signos de alerta:

- Muestran mala coordinación motora, se confunden fácilmente y pueden ser más propensos a sufrir accidentes.
- Confundir derecha con izquierda.
- Dificultad para realizar determinados movimientos (andar en bicicleta, saltar la cuerda, salto de altura, patear una pelota, etc.).

A partir de los 12 años, si no ha sido diagnosticado, el pronóstico de progreso y evolución no se considera difícil. Además de las alarmas descritas anteriormente, también se pueden encontrar las siguientes:

- Muestra serias dificultades
- Problemas en la percepción de la distancia.
- Problemas con el ritmo y los lenguajes musicales.

En general, hay otras habilidades que también pueden verse afectadas, como aprender y dominar nuevos juegos; aplicar las habilidades aprendidas de una situación a otra, navegar en el espacio y la dirección, u organizar y gestionar el tiempo. En este sentido, los niños con síntomas de dislexia pueden presentar dificultades en el área motriz como: mala coordinación y poca facilidad en el aprendizaje de juegos con pelota y equipo, lo que hará más complejo el desarrollo de la capacidad de afrontamiento de los niños. a tareas deportivas, lo que da como resultado resultados poco satisfactorios y un desfase significativo con respecto al grupo. Asimismo, también se extrapolarán al espacio deportivo los actuales problemas de orientación espacial, derecha e izquierda, arriba y abajo, que se manifiestan en la confusión de distintas letras pq, bd, u otras.

En este sentido, a nivel motor se considerará de especial relevancia la educación psicomotriz a través del trabajo sobre la alteración de la lateralidad, el esquema corporal y la orientación espacio-temporal, a través de actividades psicomotrices.

Asimismo, se debe trabajar en el entrenamiento perceptivo, intentando mejorar las capacidades visomotoras.

Figura 1. Conecte los puntos:  
Capacitando a maestros para empoderar a los niños disléxicos. Vídeo creado por Made by Dyslexia y publicado en youtube.



### 4.3. Casos Exitosos

La dislexia, un trastorno del aprendizaje que afecta a la lectura, la escritura y la ortografía, no ha sido un obstáculo insuperable para numerosos deportistas de élite en todo el mundo. Desde leyendas del baloncesto hasta íconos del boxeo y campeones olímpicos, muchos atletas han demostrado que la dislexia no define sus límites ni determina su destino. Estas historias de éxito no sólo inspiran sino que también desafían los estereotipos y promueven una comprensión más profunda de la diversidad en el mundo del deporte.

Figuras como Magic Johnson, Muhammad Ali, Greg Louganis y Caitlyn Jenner han superado desafíos académicos y alcanzado la cima de sus respectivos deportes, inspirando a millones de personas en todo el mundo con su determinación y logros. A través del baloncesto, el boxeo, los clavados, el atletismo y otros deportes, estos atletas han demostrado que la dislexia no es una barrera para la grandeza atlética.



En esta exploración de historias de éxito de atletas con dislexia, no solo celebramos sus logros en el campo sino que también reconocemos el valor de su ejemplo para desafiar las percepciones y allanar el camino para una mayor inclusión y comprensión en la sociedad.

Figura 2. Diez principales personalidades deportivas disléxicas. Vídeo creado por The Codpast y publicado en youtube.



A continuación se muestra una breve lista de destacados deportistas con dislexia que, lejos de ser la dislexia una limitante para ellos en el deporte, han sabido utilizar el deporte como una herramienta para mejorar cada día, hasta el punto de alcanzar grandes éxitos deportivos.

- **Magic Johnson (baloncesto):** La leyenda del baloncesto Magic Johnson ha hablado sobre su lucha contra la dislexia durante su carrera.
- **Muhammad Ali (Boxeo):** El fallecido Muhammad Ali, considerado uno de los mejores boxeadores de todos los tiempos, también padecía dislexia.
- **Lewis Hamilton (F1):** Un destacado piloto de Fórmula 1 que ha hablado abiertamente de su experiencia con la dislexia.
- **Lisa Leslie (baloncesto):** Jugadora de baloncesto estadounidense, miembro del Salón de la Fama de la WNBA, que ha hablado públicamente de su experiencia con la dislexia y de su camino hacia el éxito en el baloncesto.

- **Greg Louganis (buceo):** El medallista de oro olímpico en clavados Greg Louganis ha hablado sobre sus desafíos con la dislexia.
- **Ángela Torres (Golf):** Golfista española que ha competido en varios torneos internacionales, incluido el Ladies European Tour, a pesar de enfrentar desafíos asociados con la dislexia.
- **Bruce Jenner (pista y campo/Decathlon):** Antes de su transición a Caitlyn Jenner, el medallista de oro olímpico en decatlón Bruce Jenner reveló que tenía dislexia.
- **Tim Tebow (fútbol y béisbol):** Tim Tebow, conocido por su carrera en el fútbol y el béisbol, ha compartido su experiencia con la dislexia.
- **Scott Hamilton (Patinaje artístico):** El campeón olímpico de patinaje artístico Scott Hamilton habló sobre cómo la dislexia afectó su educación y cómo superó esos desafíos.
- **Wendy Smith (Rugby):** Jugadora de rugby australiana que ha representado a su país a nivel internacional demostrando que la dislexia no es una barrera para el éxito en los deportes.
- **Duncan Goodhew (Natación):** El nadador británico Duncan Goodhew, ganador de la medalla de oro olímpica, ha hablado abiertamente sobre su dislexia.

En términos de una historia más detallada, podríamos explorar la vida y carrera de Magic Johnson. A pesar de enfrentar dificultades académicas debido a su dislexia, Magic descubrió su pasión por el baloncesto desde muy joven. A medida que crecía, su habilidad en la cancha lo llevó a sobresalir en la escuela secundaria y eventualmente a obtener una beca para jugar en la Universidad Estatal de Michigan.

Aunque Magic tuvo problemas con la lectura y la escritura, su talento en el baloncesto lo llevó a ser seleccionado en primer lugar en el Draft de la NBA de 1979 por Los Angeles Lakers. Durante su carrera en la NBA, Magic se convirtió en un ícono del baloncesto, ganando múltiples campeonatos y premios, incluido el premio al Jugador Más Valioso (MVP) de la NBA varias veces.

Fuera de la cancha, Magic ha sido un empresario exitoso y defensor de diversas causas, incluida la concientización sobre el VIH/SIDA, después de anunciar públicamente su diagnóstico en 1991. Su historia es un testimonio inspirador de cómo la determinación y

el talento pueden superar los desafíos de la dislexia y conducir a éxito en múltiples áreas de la vida.

La experiencia de Magic Johnson con los deportes desencadenó una serie de beneficios que ayudaron a mitigar los desafíos asociados con su dislexia. Aquí hay algunas formas específicas en las que los deportes fueron beneficiosos para él:

- 1. Desarrollo de la autoestima:** Magic encontró en el baloncesto una actividad en la que podía destacarse y sentirse valorado. A medida que mejoró sus habilidades en el deporte, su autoestima se fortaleció. Esta sensación de logro contrarrestó los desafíos que enfrentó en el ámbito académico debido a su dislexia, brindándole una fuente de confianza y orgullo personal.
- 2. Fomentar la disciplina y la determinación:** Los deportes requieren dedicación constante y disciplina rigurosa para alcanzar el éxito. Magic aprendió a fijar metas, trabajar duro y superar obstáculos en el camino hacia la excelencia atlética. Estas habilidades también son transferibles a otros aspectos de la vida, incluido el manejo de la dislexia y los desafíos asociados.
- 3. Canalización de energía:** Los deportes le brindaron al Magic una salida positiva para canalizar su energía y mantenerse concentrado. Participar en baloncesto le permitió liberar tensiones y emociones de manera constructiva, contribuyendo a su bienestar emocional y mental general.
- 4. Desarrollo de habilidades sociales:** A través del baloncesto, Magic pudo desarrollar relaciones significativas con compañeros de equipo y entrenadores. El trabajo en equipo, la comunicación efectiva y la cooperación son elementos fundamentales en los deportes, y Magic tuvo la oportunidad de practicar y mejorar estas habilidades sociales en un ambiente deportivo estructurado.
- 5. Promoción de la salud mental:** La actividad física regular asociada con la práctica de baloncesto también tuvo beneficios para la salud mental del Magic. El ejercicio ayuda a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la concentración, lo que puede resultar especialmente útil para las personas con dislexia que enfrentan desafíos relacionados con la atención y la concentración.

En resumen, el baloncesto proporcionó a Magic Johnson mucho más que una carrera deportiva exitosa. Fue una fuente de fortaleza, una plataforma para el crecimiento



personal y una herramienta para superar los desafíos asociados con su dislexia. Su historia es un ejemplo inspirador del poder transformador del deporte en la vida de las personas con dificultades de aprendizaje.

## ***Bibliografía***

Asociación Andaluza de Dislexia (ASANDIS) (2014). Guía general sobre dislexia 2.010. Asociación Andaluza de Dislexia.

Martínez, F. (2012). El reto de la dislexia: entender y afrontar las dificultades de aprendizaje. Editorial Plataforma. (págs. 15, 26).

Federación Española de dislexia. En

[línea:https://fedis.org/dislexia/#:~:text=A%20menudo%20presenta%20dificultades%20en,marea%20f%C3%A1cilmente%20con%20algunos%20movimientos.](https://fedis.org/dislexia/#:~:text=A%20menudo%20presenta%20dificultades%20en,marea%20f%C3%A1cilmente%20con%20algunos%20movimientos)

Venâncio, PEM, El Jaliss, BE, Teixeira Júnior, J. y Teixeira, CGO (2023).

Psicomotricidad aplicada a niños con dislexia. Cuadernos de Educación y Desarrollo, 15(10), 10409–10423. <https://doi.org/10.55905/cuadv15n10-025>

## 5. Estrategias de Inclusión Social a través del Deporte

Vizziello, Emanuele (ASD Running Matera)

Ingardi, Sibilla (AID Asociación Italiana Dislessia)

Cicala, Anna Maria Antonietta (Associazione Sportiva Dilettantistica Sport Club  
Basílicata)

Giuseppe, Zanzurino (AID - Asociación Italiana de Dislexia)

Gabriele, Cordovani (AID - Asociación Italiana de Dislexia)

Krzysztof, SZADEJKO (AID - Consultor de la Asociación Italiana de Dislexia)

### 5.1. Introducción

El quinto capítulo se centra en las estrategias que se pueden implementar para promover la inclusión social a través del deporte de niños y adolescentes con dislexia. Se discuten adaptaciones en la enseñanza y el entrenamiento deportivo que pueden facilitar la participación de estos jóvenes en actividades deportivas.

Se destaca la importancia de la colaboración entre los profesionales de la educación y el deporte. La comunicación y coordinación entre profesores, entrenadores y terapeutas son esenciales para brindar un apoyo integral a los niños con dislexia. La formación y sensibilización de los adultos implicados en la vida de los jóvenes es fundamental.

Las deficiencias prácticas, que lamentablemente se encuentran cada vez más en la población estudiantil de primaria, siempre van acompañadas de bajos niveles de dominio en términos de lateralización, manejo del equilibrio y coordinación genérica ojo-mano (Crispiani, 2011). Esta afirmación, aunque fuerte en contenido y confirmada durante años en foros científicos, busca resaltar las conexiones entre las habilidades motoras y los Trastornos Específicos del Aprendizaje (ADS). De hecho, en el diagnóstico funcional del DSA, la evaluación en profundidad del trastorno se extiende a otras habilidades fundamentales o complementarias: perceptual, praxis, visomotora, atención y memoria.

Estos signos, definidos como tempranos (Njiokiktjien & Chiarenza, 2008), en la edad preescolar son indicadores, especialmente en presencia de antecedentes familiares

positivos, de la posible aparición de DSA que en ocasiones luego se presentan con comorbilidades tanto entre las diferentes formas. de SLD y con otras condiciones como trastornos del comportamiento (estado de ánimo y ansiedad) y/o TDAH.

## **5.2. Aproximación teórica al problema.**

Las habilidades motoras están vinculadas a funciones superiores, aunque no siempre se reconozca como una verdadera vía unidireccional del sistema nervioso central. Por ejemplo, el Tratamiento Balance-Model (Lorusso Lorusso, Parini, Bakker 2010) confirma que la capacidad de leer (resultado) deriva del equilibrio de habilidades entre el hemisferio derecho e izquierdo (nivel central) y que su aprendizaje ocurre en relación con desarrollo de algunos patrones motores (nivel periférico) que constituyen la motricidad gruesa (caminar a cuatro patas, desarrollo de la lateralidad de una mano; Tresoldi & Vio, 2003). Además, otros académicos informan que las intervenciones de 'habilidades motoras intencionadas' (nivel periférico) pueden crear una mejor circulación de información a nivel neuronal en las interconexiones corticales y subcorticales (nivel central; Spezzi, 2017). Por tanto, es fácil aplicar otras analogías según las cuales un desequilibrio entre las actividades de los dos hemisferios (nivel central) sería la causa de la dislexia (resultados a nivel periférico o funcional).

De hecho, siguiendo esta teoría se han identificado 3 tipos de dislexia:

- perceptual (hemisferio izquierdo menos activo): la lectura es correcta pero lenta;
- dislexia lingüística (hemisferio derecho menos activo) la lectura es incorrecta pero rápida;
- Dislexia mixta (hemisferios no completamente activos): la lectura es incorrecta y lenta.

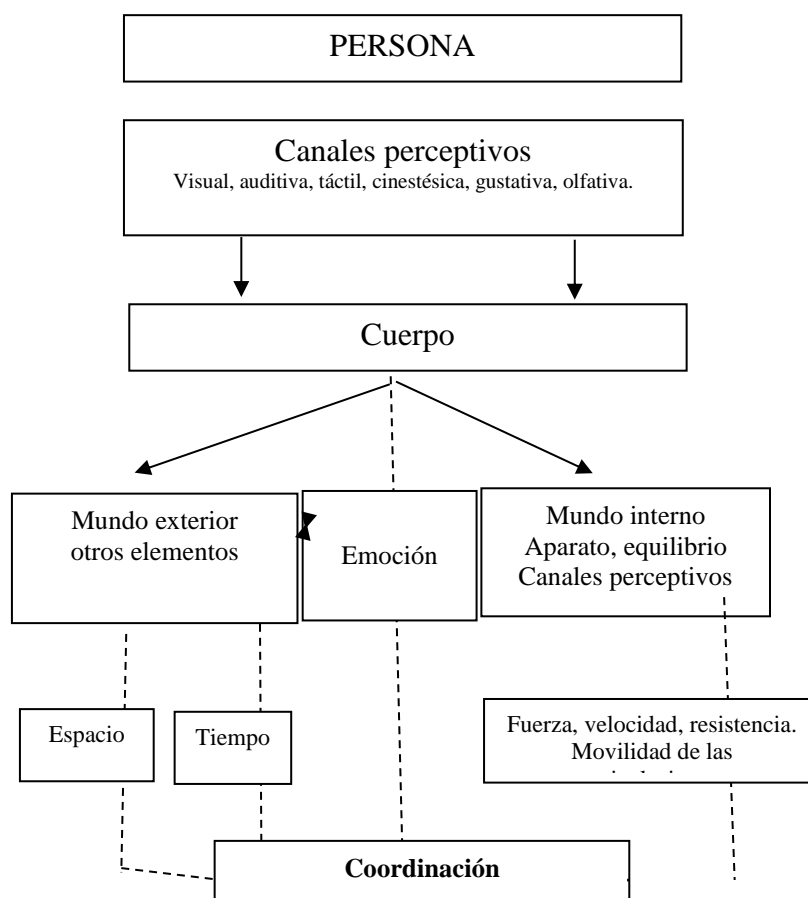
Por tanto, a partir de estas creencias se puede afirmar que el nivel de organización neuronal es al mismo tiempo un estímulo para un movimiento preciso y un receptor de información procedente del exterior que de vez en cuando la enriquece con retroalimentación para perfeccionar sus esquemas. (corporal/motor y corrección): las acciones motoras se consideran, por tanto, esenciales en los enfoques de mejora de la DSA (figura 1). De hecho, las acciones coordinadas implican más de una docena de funciones, muchas de las cuales activan las mismas habilidades que son un requisito

previo para los procesos de lectoescritura y la realización de operaciones matemáticas, activando diferentes distritos cerebrales que a su vez inducen el nacimiento de otros nuevos. conexiones neuronales.

Para confirmar lo dicho anteriormente, se pueden destacar varias analogías entre la competencia lingüística y la competencia motriz (Lodi, Barbieri, Seghi, & Buiani 2014) que de hecho crean diferentes sinergias (al hablar el cuerpo se mueve, la lectura utiliza la coordinación visomotora mientras el movimiento no -Se evocan lenguaje verbal y significados):

- secuencialidad temporal
- lograr una meta
- uso de un 'vocabulario'
- intervención del área de Broca
- aumento inducido por la observación y la práctica
- aumento de la autonomía/seguridad de acción en el entorno
- aumento de la autoestima
- sinergia de diferentes regiones cerebrales con grandes flujos sinápticos

**Figura 1:** Interacciones entre percepción y acción en humanos.



**Mantovani y Albanesi, 1997**

Por lo tanto, podemos decir que moverse es planificar una acción en forma de una organización secuencial finalizada para la cual parece plausible que funciones procedimentales similares puedan mejorar la capacidad para abordar tareas lingüísticas o matemáticas, ya que están ubicadas en áreas del cerebro designadas para el mismo propósito. : como el de Broca mejor definido como el área de poner orden (Craighero, 2014). De hecho, pensar u observar un movimiento significa estructurar el pensamiento procedimental de las acciones necesarias para alcanzar un objetivo. Cada movimiento; desde tirar de una cremallera hasta sacar una botella de la nevera, un procedimiento específico requiere que los haces de músculos se contraigan y descontracturen en la secuencia exacta dependiendo del objetivo que se persiga utilizando un eje motor-conceptual que implica el dominio del yo corporal y la orientación temporal. . Por tanto,

no es casualidad que las neuronas espejo se encuentren predominantemente en el área del lenguaje y que se activen cuando piensas en un movimiento o ves que otros lo hacen.

### **5.3. Objetivo**

El objetivo de este trabajo fue verificar la hipótesis según la cual las dificultades de aprendizaje están intrínsecamente ligadas a la desorganización praxis-motora. De hecho, la verificación de la presencia simultánea de pequeñas o importantes desarmonías del movimiento y DSA puede ser evidencia de que el cuerpo del niño está regido por un patrón corporal y motor (Crispiani, 2011) que necesita ser reseteado. De esto se podría deducir que reconstruyendo estos patrones es posible establecer formas efectivas (y tempranas) de habilitación personalizada.

### **Asignaturas**

Se reclutaron libremente 12 estudiantes (8-13 años) diagnosticados con SLD. Luego de una entrevista individual con los padres de los menores, se obtuvo el consentimiento informado para involucrar a los niños en la experimentación. Ningún procedimiento implicaba formas de análisis invasivas y todos tenían la libertad de interrumpir el proceso en cualquier momento.

### **Instrumentos**

Se administraron algunas pruebas (ver Anexo A) para identificar el perfil motor (resultado del cuerpo y esquema motor) de cada participante en relación a habilidades oculomanuales, coordinación rítmica con saltos, translocaciones, lanzamientos, equilibrio y habilidades manuales, oculares y lateralización de nalgas.

Se administraron tres pruebas para medir la discalculia (Biancardi y Nicoletti, 2004), dislexia/disortografía/lectura (Sartori, Job y Tressoldi 1995; Cornoldi y Colpo, 1998) y trastornos ortográficos (Angelelli et al., 2008). En particular, la tabla 1 muestra los elementos que realmente se tuvieron en cuenta para cada prueba individual.

Paralelamente, se ha preparado una mesa de ejercicios motores para facilitar la actividad doméstica de los niños y registrar los avances conseguidos a lo largo del tiempo.

### **Procedimiento**

Después de una entrevista y el relativo consentimiento informado de los padres, 12 alumnos fueron acompañados con las pruebas (Tabla 1), previamente descritas, para el nivel motor y para la identificación de SLD. Posteriormente, los niños asistieron a un ciclo de 20 sesiones (de 90 minutos cada una) de actividad físico-deportiva dirigidas por un experto en aprendizaje motor según los criterios clave ya expuestos en el apartado "aproximación teórica al problema". Además, todos los alumnos, de acuerdo y con la supervisión de la familia, realizaron las pruebas motrices indicadas en la guía de ejercicios en casa.

**Tabla 1.** Batería de pruebas administradas

Prueba	Nombre	Elementos	Descripción
Cálculo	Batería para Discalculia del desarrollo (BDD)	<i>Contar</i>  <i>100 a 1</i>	el niño debe contar en voz alta del 100 al 1 lo más rápido que pueda y cometiendo el menor número de errores posibles. En esta prueba se cuentan el tiempo y los errores (por ejemplo, omisiones de los diez, vacilaciones prolongadas, cambios de dirección, sumando números)
		<i>Lectura</i>  <i>de numeros</i>	el niño debe leer en voz alta una lista de números lo más rápido que pueda y cometiendo el menor número de errores posibles. En esta prueba se cuenta el tiempo y el número de respuestas correctas.
		<i>Tablas de</i>  <i>multiplicar</i>	el niño debe decir la tabla de multiplicar del cuatro y del siete en voz alta, sin dudar más de dos segundos. En esta prueba se cuenta el número de respuestas correctas.

		<i>multiplicaciones en mente</i>	el niño, escuchando la multiplicación de un solo dígito leída en voz alta por el terapeuta, debe dar la respuesta en dos segundos. Se leen dieciséis multiplicaciones. En esta prueba se cuenta el número de respuestas correctas.
		<i>Sumas y restas</i>	<i>en mente dentro del décimo</i> El niño, escuchando la suma o resta dentro de las diez leídas en voz alta por el terapeuta, debe dar la respuesta en dos segundos.
		<i>Suma y resta mental de decenas</i>	El niño, escuchando la suma o resta de la decena leída en voz alta por el terapeuta, debe dar la respuesta en dos segundos.
Lectura	Dislexia y disortografía del desarrollo.	<i>Prueba 4</i>	el niño debe leer en voz alta cuatro listas de palabras.  En esta prueba se cuenta el tiempo y el número de errores de cada lista.
	Dislexia: corrección y velocidad	<i>Lectura</i>	el niño debe leer en voz alta un pasaje adecuado a la clase a la que asiste. En esta prueba se cuenta el tiempo y el número de errores.
Escribiendo	Diagnóstico de trastornos de ortografía en la edad del desarrollo (DDA)	<i>Escribiendo</i>	el niño debe escribir en una hoja de papel blanca una lista de cincuenta y cuatro palabras dictada por el terapeuta. En esta prueba se contabilizan los errores ortográficos cometidos.

### ***Modulación de la intervención motora: un ejemplo real***

Más del 50% de los niños durante la prueba inicial de motricidad destacaron incertidumbre en la elección del ojo dominante. Los episodios en los que alternaban izquierda y derecha o incluso llevaban la mira al centro del rostro cambiaron el pensamiento convergente que consideraba la falta de lateralización manual como la única causa prevalente de las formas de dislexia. Un enfoque global intentó extraer



indicaciones sobre su funcionamiento neuromotor precisamente a través de la "historia de sus movimientos". Por ejemplo, en algunos, el ojo izquierdo prevalecía sobre el derecho sin garantizar una visión estereoscópica adecuada, hasta el punto de que giraban la cabeza para observar desde una visión definida de "3/4".

Por lo tanto, esto podría significar:

- el hemisferio derecho está sobreestimulado
- el proceso de dominancia hemisférica sigue siendo disfuncional
- esta tendencia provocará mayores interferencias en la gestión de las señales visuales entrantes.

Por tanto, la intervención motora se moduló con actividades vinculadas a la actividad deportiva del Baloncesto (y las formas más preparatorias del Go-Back); por caminos y avanzar con la cuerda según el principio de que cada ejecución "nutriría" el SNC. remodelando sus estructuras y conexiones sinápticas.

Dada la conciencia de que las disfunciones visomotoras pueden comprometer las habilidades de lectura y escritura, se intentó estimular el uso preciso (y no casual) del ojo que apunta mediante el uso repetitivo de cerbatanas, dianas, dardos adhesivos y juegos para usar en casa, incluidos 'pistolas con clip de goma'.

#### **5.4. Resultados**

Después de 5 meses, la repetición de las pruebas propuestas resultó en una mejora significativa en las funciones monitoreadas: cálculo, lectura, escritura y motricidad. De hecho, al examinar la totalidad de los ítems (de todos los estudiantes) propuestos en funciones individuales, las capacidades de cálculo mejoraron en un 57%; escritura en un 55%, lectura en un 60% y acciones motoras en un 52%.

Es útil aclarar que, en términos de adherencia a la práctica física, la frecuencia en el trabajo grupal guiado siempre ha sido alta, mientras que la participación individual y espontánea en el trabajo doméstico con la tarjeta de referencia ha sido, como máximo, regular.

#### **5.5 Discusión**

La hipótesis que subyace al proyecto piloto fue que los niños certificados con DSA pueden lograr mejoras significativas mediante un entrenamiento constante y continuo según un criterio de estimulación motora específica. Es decir, estimulando adecuadamente las funciones clave de lateralización, coordinación global y oculomanual y orientación espacio-temporal, influimos no sólo en las interconexiones neuronales de las áreas motoras (áreas 4 y 6) sino también en todas las demás conectadas a ellas. gracias a las estaciones de asociación del cerebro que regulan el intercambio de información y su interpretación (Edelman, 2004). De hecho, según las definiciones de Piaget (1967), el desarrollo del pensamiento se produce a través de etapas que van desde la percepción corporal y motora hasta la abstracción ideomotora, lo que nos permite pasar del pensamiento concreto al abstracto a través de la manipulación y la experiencialidad.

Este proceso, ciertamente difícil de implementar excepto con técnicas modernas de resonancia magnética funcional, crea el mapeo de un sistema de catalogación de conocimientos basado en un orden lógico y una orientación espacio/temporal. De hecho, como afirma Quercia (2008) las anomalías posturales, las dispraxias y las alteraciones perceptivas están entrelazadas y conectadas con el SLD (Mahakud, 2013) y pueden verse influenciadas positivamente por 15 minutos de acciones cognitivo-motoras que tienen como objetivo 'habilitar', de hecho, la percepción, la motricidad, la lectura, la escritura, la comprensión y el cálculo (Crispiani, 2001).

De hecho, los autores creen que los procesos individuales de lectura, escritura y cálculo son análogos a los de las acciones motoras planificadas en un contexto donde la dominancia cerebral, la coordinación ojo-mano y el ritmo de la activación neuromuscular son elementos comunes modulados únicamente. por diferentes intensidades dependiendo de las prácticas salientes.

Su precariedad puede conducir a una falta de reconocimiento de los personajes, a la dificultad de memorizar su secuencia, a una ralentización y desorden en los procesos de resultado: lo que ocurre precisamente en DSA. Reordenar las estructuras de coordinación de los sujetos dislaterales y/o dispraxicos corresponde, por tanto, a ofrecerles una oportunidad de mejora neuromotora (perceptual e ideacional). Los niños de nuestra muestra, durante el periodo dedicado a la motricidad, a pesar de no seguir ningún tratamiento logopédico, progresaron en las áreas subyacentes al trabajo escolar gracias a inputs mediados por el ejercicio físico que tenía como "órgano diana" la

plasticidad neuronal (Craighero, 2014). ): fenómeno "regenerativo" descubierto hace años por Merzenick y que describe la capacidad del cerebro para aumentar el número de conexiones sinápticas tras la finalización de una actuación. Esto permite adquirir o perfeccionar habilidades que pueden utilizarse siempre que sea necesario: como en el caso de la escritura y la lectura, que requieren habilidades visomotoras.

Esto vincula estrechamente el movimiento con los procesos de aprendizaje y se cree que es un factor clave que debe incrementarse de manera lúdica dentro de un grupo no competitivo donde el placer de probar se convierte en un vehículo para aumentar el dominio de las propias habilidades ejecutivas.

## ***5.6. Colaboración entre profesionales de la educación y el deporte***

Los SLD afectan las habilidades de lectura, escritura y cálculo. Las personas con SLD suelen tener dificultades para memorizar y manipular la información que reciben del mundo exterior. Esta dificultad se ha atribuido a varias posibles causas subyacentes, que enumeraremos rápidamente: conciencia fonológica deficiente (Bradley y Bryant, 1983), dificultades visoperceptuales con la participación de la vía magnocelular (Best y Demb, 1999), limitaciones en la latencia en persistencia visible y en la transición de la memoria sensorial a la de corto plazo (Stanley, 1975), potenciales déficits en el procesamiento de señales visuales de corto plazo (Di Lollo, Hanson y McIntyre, 1983), pobre competencia en los procesos de conversión grafema-fonema (Golden y Zenhausern, 1983), limitaciones en el hacinamiento asimétrico (Geiger y Lettvin, 1987), déficits de atención (Stein y Walsh, 1997; Steinman, Steinman y Garzia, Garzia, 1998), déficits de atención espacial (Facoetti y Turatto, 2000; Facoetti, Paginoni y Lo Russo, 2000; Facoetti y Molteni, 2001), déficits de movimiento ocular (Biscaldi, Fischer y Aiple, 1994; Biscaldi, Fischer y Hartnegg, 2000); para más detalles ver (Benso F., Stella G, Zanzurino G, 2005, la dislexia evolutiva Vol. 2, No. 2, mayo de 2005). La lista proporcionada nos permite comprender la complejidad de los SLD y el número y la heterogeneidad de las áreas posiblemente afectadas por el trastorno.

No sólo se ven afectadas las habilidades académicas (como la lectura, la escritura y la computación), sino también otras áreas cognitivas que pueden afectar la vida cotidiana de una persona. Varias líneas de investigación han permitido descartar algunas de estas

hipótesis y validar otras que se consideran más fiables y, sobre todo, más representativas de la mayoría de personas con SLD. Para los propósitos de esta investigación, una consideración podría considerarse más importante que las demás: ¿qué áreas o componentes de los SLD afectan más a una persona al realizar una actividad deportiva específica? La heterogeneidad de los perfiles de SLD hace que sea al menos imprudente formular una única causa subyacente y, en consecuencia, un enfoque único, homólogo y generalizable.

Podremos, de forma cautelosa y exploratoria, hipotetizar una mayor relevancia de los factores mnemotécnicos, atencionales y visuoperceptivos en la práctica de grandes actividades deportivas, tanto individuales como grupales.

Con referencia a la memoria y la atención, pasaremos a destacar cómo estas funciones cognitivas específicas intervienen constantemente en casi todas las actividades realizadas por las personas. Un déficit en estas áreas (que por las razones que acabamos de exponer podríamos llamar globales) puede conducir a limitaciones, más o menos pronunciadas, en las actividades deportivas. Cuando hablamos de memoria nos referimos a un área concreta de la memoria y no a la memoria entendida en el sentido total. Específicamente, la investigación ha destacado el papel crucial de la memoria verbal a corto plazo en la génesis y el desarrollo de las SLD. De hecho, es bien sabido que la memoria de trabajo es, al menos en las primeras etapas de la escolarización, particularmente importante tanto en el proceso de lectura, que requiere reconocer signos gráficos, asociarlos con los sonidos correspondientes y componer palabras, como en todos los demás procesos de transcodificación (por ejemplo, memorización estable y posterior conversión del número de palabra en el símbolo numérico de la hoja). Para las personas con dislexia, estos procesos difícilmente alcanzan una automatización total y completa, sino que requieren un esfuerzo constante y durante muchos años (a veces toda la vida), así como un mayor gasto de tiempo.

Como ya se ha indicado, tanto la memoria de trabajo como la atención son cruciales en nuestra vida diaria. Sólo a través de su total eficiencia podemos procesar nueva información y retenerla de manera estable y segura para uso futuro. La información procesada no sólo está relacionada con el ámbito escolar sino también con diferentes contextos como en la práctica deportiva debido a las múltiples entregas/instrucciones que habrá que aprender en las etapas de iniciación de cualquier actividad deportiva. Las dificultades en las áreas visoperceptivas también se relacionan con el deporte,

especialmente en relación con la necesidad de una alta eficiencia en las habilidades de coordinación y movimientos complejos.

Dadas estas dificultades, que no siempre son exclusivamente escolares, también es posible recaer/revertir la dificultad también en el aspecto psicológico. En varios casos, las personas con TEA pueden desarrollar dificultades en los procesos de socialización. Para contrarrestar y limitar la aparición de tales repercusiones psicológicas, el deporte podría asumir un papel protector crucial, siendo por su propia naturaleza una actividad con múltiples beneficios tanto a nivel físico como mental. Ayuda a mejorar el estado de ánimo, facilitar las habilidades de socialización, disminuir el estrés, aumentar la resistencia física y desarrollar una mejor resiliencia general.

Por supuesto, para que estos beneficios se materialicen será necesario abordar el deporte de forma correcta, teniendo en cuenta las características de la persona con SLD y las posibles dificultades relacionadas con el perfil funcional y psicológico de la persona. Un enfoque equivocado, además de no ser beneficioso, correría el riesgo de confirmar la percepción de falta de eficacia ya experimentada en el entorno escolar, lo que podría socavar aún más el desarrollo armonioso del futuro adulto.

Además de lo que ya se ha realizado durante los últimos 20 o 30 años en el ámbito escolar, en el contexto deportivo también deberían incluirse recomendaciones para la implementación de buenas prácticas para los entrenadores. A nivel práctico-ejemplificativo de lo que se desprende de las preguntas del cuestionario, utilizado para obtener información en el ámbito de la DSA y el deporte, (descrito al final de este texto) sobre las dificultades que experimentan los niños, damos algunas recomendaciones sobre dos diferentes ámbitos de intervención: funcional y emocional/relacional. Para la parte funcional se recomiendan las siguientes acciones esenciales:

- Se hace hincapié en no sobrecargar la memoria de trabajo verbal con mucha información al explicar el ejercicio, sino explicarlo lentamente, paso a paso, y ayudar con ejemplos prácticos o mostrar directamente el ejercicio junto con la explicación oral. Una vez explicado, encerrar este ejercicio de forma exhaustiva dentro de un mapa que lo represente o una lista con viñetas (aprendizaje multisensorial transmodular).
- Un tipo secuencial de explicación teórica verbal del ejercicio, es decir, que ilustra la teoría subyacente con instrucciones sencillas que se suceden de forma acumulativa hasta alcanzar globalmente las etapas del ejercicio.

- Una forma más útil (también relacionada con el estilo de aprendizaje específico) podría ser mostrar el ejercicio a través de la acción práctica del formador realizando el ejercicio, imágenes/videos, y luego escuchar una explicación oral. Se sabe que el aprendizaje de tipo motor se puede aprender mejor mediante instrucciones que también sean de base motora y, sólo después, apoyadas en la verbalización secuencial del ejercicio (según el punto anterior).
- Podría ser útil mantener los nombres de los individuos tanto detrás como delante de la tónica para fomentar la asociación mnésica o la recuperación rápida de información durante la práctica/juegos, ya que el tiempo de reacción y ejecución suele ser crítico.
- Utilizar técnicas de enseñanza multisensoriales tal y como se ha especificado anteriormente.
- Adaptación de las reglas: se debe ayudar al niño a comprender y seguir las reglas del deporte, que pueden simplificarse o modificarse según sus necesidades. Por ejemplo, se pueden utilizar herramientas visuales o auditivas para facilitar la comunicación, se pueden reducir tiempos o distancias y se pueden utilizar diferentes materiales o equipos.
- El entrenamiento de la memoria de trabajo es crucial; Se debe estimular al niño para que ejercite su memoria de trabajo, que es la capacidad de almacenar y manipular información a corto plazo. La memoria de trabajo es importante para realizar tareas cognitivas y motoras, como el cálculo mental, la resolución de problemas y la coordinación de movimientos. Usar juegos o ejercicios que requieran recordar secuencias, colores, números, palabras, pasos, movimientos y acciones que se realizarán junto con un estímulo auditivo específico (p. ej., toco la campana y corro para tocar un objeto específico antes de disparar a la portería). o digo la palabra verde y el individuo sabe que está asociado con hacer 3 giros sobre sí mismo y patear la pelota con la pierna izquierda.

Asimismo, surgió que en el deporte, como en el contexto escolar, se debe atribuir un papel fundamental a los factores relacionales entre entrenador y deportista y entre compañeros. En concreto, los datos destacan la importancia de ciertos elementos que enumeraremos brevemente:

- Crear un ambiente de aprendizaje positivo y acogedor donde los niños puedan sentirse libres de desafiarse a sí mismos e incluso cometer errores sin temor a repercusiones negativas.

- Utilice refuerzo positivo.
- Recuerde que las experiencias divertidas y positivas promueven el aprendizaje, por lo que puede resultar útil utilizar las relaciones, el humor y la creatividad para mantener activa la atención de los niños y aumentar la motivación durante los deportes.
- Establecer objetivos realistas (es decir, calibrados según la habilidad específica lograda por el individuo); el éxito predispone a la repetición de tareas al promover una mayor eficiencia.
- Utilizar técnicas de enseñanza estructuradas y repetitivas para facilitar el aprendizaje.
- Proporcionar retroalimentación clara, concisa y enfocada sobre la tarea sin sobrecargarlos con demasiadas explicaciones durante el acto físico; Estas reflexiones se realizan mejor en un momento posterior, cuando el individuo pueda dedicarse plenamente a escuchar con toda su energía.
- Fomentar desde el principio compartir las singularidades de cada deportista, para evitar situaciones difíciles relacionadas con las propias características.
- Motivar a cada individuo de alto vuelo por lo que ha hecho en el campo.

El apoyo del medio ambiente tiene un poder que no debe subestimarse; el niño debe ser alentado y apoyado por sus padres, maestros, entrenadores y compañeros. El ambiente debe ser acogedor, respetuoso e inclusivo, y debe valorar los avances y fortalezas del individuo, sin enfatizar errores o dificultades.

El deporte es una de las actividades más populares y valoradas en el mundo, tanto como juego competitivo como recreativo. El deporte involucra a millones de personas de todas las edades, culturas, religiones y nacionalidades y es, por tanto, una poderosa herramienta de integración social. Sin embargo, el deporte también entraña retos y dificultades, tanto individuales como colectivas, que requieren la intervención de profesionales cualificados para abordarlos.

Entre ellos, el psicólogo juega un papel clave, ya que se encarga de promover el bienestar psicológico de deportistas, entrenadores, directivos y aficionados, así como de prevenir y tratar los trastornos y problemas que puedan surgir en el contexto deportivo

debido a situaciones específicas de cada individuo. o dificultades relacionales. El psicólogo también colabora con otros profesionales, como el médico, fisioterapeuta, nutricionista y entrenador deportivo, para proporcionar una atención integrada y multidisciplinar a los deportistas y sus familias. Estas directrices pretenden ilustrar la importancia del papel del psicólogo y otros profesionales en el fomento de la inclusión deportiva de niños con TAE, a través de una visión general de las principales cuestiones, metodologías y experiencias que caracterizan este ámbito de intervención. Lo que hace que un entorno sea inclusivo es la sensibilidad con la que se abordan cuestiones y situaciones específicas. Por ello, será importante formar a las personas que giran en torno a la vida deportiva del individuo para dotarles de las herramientas y la concienciación ante estas dificultades. Esta necesidad y necesidad fueron detectadas a través de los cuestionarios de encuesta administrados a los entrenadores (los cuestionarios se describen más adelante), que mostraron interés en aprender más sobre el "mundo del dsa" siendo conscientes por parte de muchos de que no tienen el conocimiento adecuado del mismo.

Este manual pretende ayudar a difundir una cultura del deporte saludable, inclusivo y solidario. Algunas investigaciones internacionales destinadas a estudiar diferentes posibles trayectorias de desarrollo en personas con TEA han revelado varios escenarios posibles. Un porcentaje bastante importante de personas tiende a compensar la dificultad concreta, aunque se mantiene una menor eficiencia y un mayor gasto de recursos atencionales en tareas que requieren el uso de las habilidades afectadas por el trastorno. Fuera del contexto escolar, también existe una tendencia a elegir salidas profesionales donde la persona pueda ejercer áreas de plena eficiencia, una especie de "escape" implícito a islas de talento. El deporte en ese sentido va a identificarse con tal lugar. Este elemento se vuelve aún más importante y relevante en las primeras etapas del desarrollo (adolescentes y adultos jóvenes), donde incluso antes de futuras profesiones se experimenta un posible éxito personal. El éxito constituye un recurso importante y un elemento de desarrollo para las actividades de resiliencia y respuesta al estrés.

El objetivo principal de la presente investigación fue investigar el estado del arte en la relación entre la práctica deportiva y el SLD. Las respuestas a nuestros cuestionarios nos permitieron resaltar las fortalezas pero también las limitaciones que aún existen en el mundo del deporte con respecto tanto al conocimiento como, lo que es más



importante, al enfoque más efectivo para estos jóvenes atletas con diferentes estilos de aprendizaje. En nuestra opinión, los datos que hemos recopilado aún no proporcionan información completa sobre las prácticas adecuadas. Esta deficiencia sólo podrá colmarse mediante investigaciones de campo posteriores y, como sucedió en el mundo escolar, mediante el esfuerzo conjunto de entrenadores, padres y profesores. Se espera que esto también pueda replicarse en el mundo del deporte para crear sinergias fructíferas entre entrenadores, técnicos, padres y jóvenes deportistas. Esto no sólo conducirá a la creación de modelos operativos eficaces para lograr el éxito deportivo, sino que también ayudará a organizar la concienciación sobre la práctica deportiva teniendo en cuenta las fortalezas y debilidades de los niños con SLD para brindar protección y desarrollo armonioso de la persona.

## **5.7. Conclusiones**

La actividad motora es fundamental en el desarrollo físico, mental y emocional del niño. Pero también es el elemento fundacional sobre el que actuar para reorganizar la funcionalidad de quienes experimentan dificultades escolares.

La repetición de ejercicios y juegos realizados por los niños activó nuevos circuitos sensoriomotores para fortalecer la orientación espacio-temporal, aumentar la autoestima (autoestima) y la efectividad de la praxis (regulación tónica). Esto podría (no hubo mediciones instrumentales como la resonancia magnética funcional) haber generado nuevas trazas sinápticas que el SNC pudo "utilizar" para otras funciones escolares. Los resultados obtenidos por los niños son de gran consuelo al enriquecer el caudal de posibilidades que profesores y familias pueden tener a su disposición para mejorar/compensar el desempeño relacionado con SLD. Sería conveniente, lo antes posible, centrarse en acciones destinadas a fortalecer la lateralización, la coordinación ojo-mano y enriquecer la percepción sensorial (regulación tónica muscular).

Por ello, es prioritario dedicarnos a la formación del profesorado de educación primaria y infantil para que puedan, por un lado, adquirir ese ojo clínico capaz de captar aquello que puede presagiar una potencial dificultad de aprendizaje, y por otro, ser capaces de proponer ejercicios y juegos de motricidad que contrarresten las diversas formas de dispraxia (Spezzi, 2015) hasta que se implemente la utilización de profesores especializados en ciencias motrices en la escuela primaria.

Además, la colaboración entre los profesionales de la educación y el deporte es muy importante. La comunicación y coordinación entre profesores, entrenadores y terapeutas son esenciales para brindar un apoyo integral a los niños con dislexia. La formación y sensibilización de los adultos implicados en la vida de los jóvenes es fundamental.

## **Bibliografía**

- Angelelli, P., Marinelli, CV, Iaia, M., Notarnicola, A., Costabile, D., Judica, A., Costabile, D., Notarnicola, A., Iaia, M. y Marinelli, V. ( 2008). *Diagnosi dei disturbi ortografici in età evolutiva*. erickson
- Barbieri, M. (2015). *A scuola con corpo: motricità relazionale finalizzata al Successo educativo*. El Pensiero Científico
- Biancardi, A. y Nicoletti, C. (2004). *Batería para la Discalculia Evolutiva (BDE): Prueba para el diagnóstico de perturbaciones de la elaboración numérica y del cálculo en etapa evolutiva*. Omega.
- Conferencia de Consenso (2011). *Disturbispecifici dell'apprendimento. Sistema nacional para la línea guía*. Atti. Iacobelli.
- Cornoldi, C. y Colpo G. (1998). *Prove di Lettura MT per la Scuola Elementare*. SO.
- Craighero, L. (2014). *Neuroni specchio*. El Mulino.
- Crispiani, P. (2001). *Pedagogía clínica*. Júnior.
- Crispiani, P. (2011). *Dislessia come disprassia sequenziale*. Júnior.
- Edelman, GH (2004). *Más grande del cielo. Lo extraordinario dono fenomenico della coscienza*. Biblioteca Einaudi.
- Lodi, D., Barbieri, M., Seghi, G. y Buiani, M. (2014). *Corporación y dificultad de aprendizaje. Motricidad finalizada al éxito educativo*. La Escuela.
- Lorusso, ML, Parini, B. y Bakker, D. (2010). *Especialización Hemisférica y Dislexya. Foro Mundial de Dislexia*. Unesco.
- Mahakud, G. (2013). *Dislexia. Una introducción al trastorno de la lectura*. Educación de McGraw Hill.
- Mantovani, B. y Albanesi, E. (1997). *Muoversi*. Principado.

- Njiokiktjien, C. y Chiarenza, GA (2008). *Le disprassie dello sviluppo ei disturbi motori associati*. Publicaciones Suyi.
- Piaget, J. (1967). *Lo sviluppo mentale del niño*. Einaudi.
- Quercia, P. (2008). *Trato propioceptivo y disléxico*. Asociación AF3dys.
- Sartori, G., Job, R. y Tressoldi, PE (1995). *Batería para la valoración della dislessia y della disortografia evolutiva en età evolutiva*. Sistema operativo Giunti.
- Spezzi, M. (2015). *Abilitazione motoria degli alunni con difficoltà de aprendizaje*. Sette Città.
- Spezzi, M. (2017). *Dislessia. El potencial cognitivo*. Sette Città.
- Tressoldi, P. y Vio, C. (2003). Confronto di efficacia tra trattamenti per la lettura in soggetti dislessici. *Psicología Clínica dello sviluppo*, 7(3), 483.

## ANEXO A

### DETECCIÓN DE HABILIDADES MOTRICES

<p>Si lanza una pelota a un compañero a 9 metros de distancia, usa su brazo derecha izquierda.</p> <p>Si lanza una pelota a un compañero a 9 metros de distancia, mantiene el pie adelante derecha izquierda</p>
<p>¿Cuántas veces realiza saltos en el lugar con los pies juntos en un período de 15": _____</p> <p>¿Cuántas veces salta en el lugar con los pies separados en un período de 15": _____</p>
<p>¿Cuántas veces salta en el lugar con los pies juntos y los brazos en alto? _____</p> <p>¿Cuántas veces salta en el lugar con los pies juntos y los brazos en alto? _____</p>
<p>Si llevas una pelota de ping-pong sobre una raqueta durante 9m, ¿cuántas veces cae? _____</p>
<p>¿Cuántas veces hace rebotar una pelota de ping-pong en su raqueta antes de que caiga? _____</p>
<p>Avanzando con escalones laterales para derribar 2 bolos colocados a 9m; Cuánto tiempo se tarda: _____</p>
<p>Si pateo una pelota 3 veces para golpear una colchoneta (1x2 metros) ubicada a 6m de distancia; usa el pie derecho 1-2-3 / izquierdo 1-2-3 veces y lo golpea n: ____</p>
<p>Si mira por un agujero con un solo ojo lo hace con Derecha 1 – 2 – 3 / Izquierda 1 – 2 – 3 veces</p>
<p>Permanecer en equilibrio sobre un bloque de madera (4 x 6 x 12 cm) durante 20" cuantas veces colocas el otro pie en el suelo: _____</p>

Si lanzas una pelota de tenis 3 veces lo más lejos posible, usa tu brazo derecho 1 – 2 – 3 veces / brazo izquierdo 1 – 2 – 3 veces: to m: \_\_\_\_\_; Tomás: \_\_\_\_\_; Tomás: \_\_\_\_\_; Total: \_\_\_\_\_

Moviéndose en cuadrupedia (hacia adelante) cuantos segundos se necesitan para derribar un bolo colocado a 6 metros: \_\_\_\_\_

En modo cuadrúpedo hacia atrás, ¿cuántos segundos se necesitan para derribar un bolo colocado a 6 metros? \_\_\_\_\_

## 6. Estudios de casos y experiencias personales.

Vizziello, Emanuele (ASD Running Matera)

Cicala, Anna Maria Antonietta (Associazione Sportiva Dilettantistica Sport Club  
Basílicata)

Ingardi, Sibilla (AID Asociación Italiana Dislessia)

Gavril, Lorana (Asociación București pentru Copii Dislexici)

Ioan, Angela (Asociación București pentru Copii Dislexici)

### 6.1. *Testimonios de niños, adolescentes y padres*

En el intrincado tapiz de la experiencia humana, el viaje de los niños y adultos jóvenes disléxicos se desarrolla con desafíos y triunfos únicos. Teniendo en cuenta las complejidades de navegar en un panorama educativo a menudo lleno de reveses, el poder transformador de los deportes emerge como un faro de esperanza y resiliencia.

A medida que investigamos los testimonios de personas disléxicas y de sus devotos padres, se desarrolla una rica narrativa de perseverancia y crecimiento. A través de sus experiencias compartidas, surge un testimonio profundo del impacto que puede tener la participación en el deporte, trascendiendo la simple actividad para convertirse en un catalizador para el desarrollo integral.

Más allá del éxito académico tradicional se encuentra un territorio donde las personas disléxicas encuentran consuelo, empoderamiento y un camino hacia la realización de su máximo potencial.

A través de la lente de estos testimonios, descubrimos no sólo los beneficios tangibles de una mayor percepción, atención, inhibición, memoria, planificación, gestión del tiempo y habilidades motoras, sino también el sentido intangible de motivación y confianza en uno mismo que los deportes pueden fomentar. Juntos, estos testimonios iluminan un camino a seguir, donde el potencial real de las personas disléxicas encuentra expresión a través del efecto transformador de la práctica deportiva.

#### **Adolescente**

D.

Cuando descubrí la dislexia, al principio pensé que algo andaba mal. Entonces me di cuenta de que aprendo diferente y a veces pienso diferente. Pero sabía que era bueno en matemáticas y era un niño inteligente.

Le doy este consejo a todos los niños con dificultades de aprendizaje:

Deben practicar deporte, descubrir qué deporte les conviene e intentar ser lo mejor posible.

Padre

METRO.

D. ha superado el estrés de la dislexia con la ayuda del deporte, lo que ha aumentado su autoestima y confianza.

Cuando era niño le encantaba escuchar cuentos, pero cuando le pedían que leyera, no quería hacerlo. No entendimos por qué.

Estoy muy orgulloso de D. por no abandonar los deportes. Ha estudiado artes marciales durante diez años y tiene cinturón negro en ninjutsu.

El deporte reduce el estrés escolar. La concentración requerida durante el entrenamiento puede ayudar a los niños a desarrollar habilidades de atención plena. D. tuvo la oportunidad de socializar con otros niños e hizo amigos que compartían sus intereses.

Desarrolló habilidades esenciales para la vida que le serán útiles hasta la edad adulta. Realizar actividades físicas con regularidad genera hábitos saludables y relaciones positivas con profesores, compañeros de clase, amigos y familiares.

**Adolescente**

**AB, 6to grado, 12 años**

En primaria no sabía que tenía dislexia y no entendía por qué para mí todo lo relacionado con la lectura y la escritura era más difícil que para los demás compañeros. Mi confianza en mí mismo había comenzado a disminuir y, de alguna manera, tuve que aceptar que eso era lo que yo era. Cuando descubrí que tenía dislexia, me sentí de alguna manera aliviada porque ahora entendí que tenía un cerebro que funciona diferente pero también que existen herramientas y estrategias que me ayudan a superar este problema.

El hecho de practicar ciclismo aumentó significativamente mi confianza y también intenté aplicar estrategias específicas del ciclismo en la escuela.

Cuando te fijas objetivos en el ciclismo y los logras, ya sea recorrer una distancia mayor, conquistar una colina problemática o participar en una competencia, cuando superas estos desafíos, te demuestras a ti mismo que puedes hacerlo.

Teniendo en cuenta que en ciclismo estoy en el 3er lugar de la Copa Nacional, hice un esfuerzo extra en el colegio y terminé estando entre los primeros diez niños de mi clase y terminando el 5to grado con una puntuación de 9,81. La experiencia del ciclismo también me ayudó a superarme en la escuela.

El ciclismo también impacta positivamente en el bienestar, ofreciendo una excelente manera de liberar estrés, conectar con la naturaleza y hacer nuevos amigos.

### **Dislexia y deporte – SB, madre**

A. ya practicaba ciclismo cuando le diagnosticaron dislexia. En general, tenía confianza en sí misma durante sus actividades extracurriculares, pero se sentía inferior en la escuela porque no podía desempeñarse tan bien como los demás. Durante el segundo grado, ella me pidió que recibiera lecciones adicionales para que ella fuera "tan buena como los demás niños", o vendría a mí y me pediría que la ayudara a aprender. El deporte le enseñó a buscar soluciones y a comprender que cualquier obstáculo se puede superar si se pone más esfuerzo.

### **Adolescente**

A.:

He practicado varios deportes desde los seis años, como kárate y danza. En tercer grado descubrí que era disléxico, lo que explica muchas de las dificultades que enfrenté en la escuela. Continué con el baile competitivo. Estar en una comunidad donde sentía que todos los demás no tenían que leer ni escribir era reconfortante y la dislexia no era un obstáculo. Después de las luchas escolares con maestros y compañeros de clase, me sentí desconectada y encontré consuelo en ser parte de una comunidad amigable. En la discoteca aprendí a trabajar en equipo, pero lo más importante aprendí a ganar con respeto a los demás y a perder sin sentir vergüenza. Aprendí a utilizar las dificultades para motivarme aún más para lograr mis objetivos. El deporte supone un respiro de las actividades escolares, por eso dejamos de lado las tablets, los teléfonos y las pantallas



en general y priorizamos nuestra salud. ¡Para una persona disléxica, el deporte es una necesidad!

### **Padre:**

Criar a un niño disléxico es un ejercicio de resistencia, de querer cambiar todo lo que no funciona en educación. Es un desafío y descubres que cada vez que crees que no puedes soportar más, hay un poquito más que puedes hacer. Te das cuenta de que tienes la fuerza para animar a tu hijo incluso cuando no ves "la luz al final del túnel". Estás seguro de que todos los profesores del colegio te conocerán; A cada paso te encontrarás con obstáculos y personas antipáticas, pero también con personas excepcionales con el don de enseñar, como en los libros de Ion Creangă. El camino hacia el conocimiento para un niño disléxico es arduo, pero habrá muchas alegrías, como cuando nuestro niño disléxico dice algo de profundo calado. ¡Ahí es cuando nos damos cuenta de que todo tiene una razón de ser como es!

### **I. 24 años – diseñador de animación**

Luego vino mi primer partido de baloncesto. Estaba emocionado pero no quería que mis compañeros me vieran nervioso, así que me guardé mis emociones. Jugué contra algunas chicas más altas y maniobré alrededor de ellas, incluso debajo de ellas, tal como practicaba durante el entrenamiento. Lamentablemente perdimos el juego; Eran mejores que nosotros. Sin embargo, el ambiente era electrizante y los seguidores que estaban al margen (con mi madre al frente, vitoreando y gritando: "¡Ve, Ioana!") me dieron valor. Al final me destacué como el mejor jugador del campo, recibiendo un trofeo y una medalla al mejor pase. Al final, fue diferente a cuando toda la clase tuvo éxito en las lecciones; sólo yo tenía un cuaderno lleno de errores. Estábamos todos juntos, con aciertos y errores, y yo tenía un trofeo extra. Mis compañeros me felicitaron y sentí que ya no era el marginado de la clase.

Luego vinieron más juegos (con mi mamá todavía animando en la primera fila) y comenzamos a ganar. Luego vinieron los campos de entrenamiento donde los entrenamientos se complementaban con el acondicionamiento físico corriendo por la montaña. Fue fantástico estar entre los niños; Ya no había diferencia entre nosotros. Éramos un equipo y nuestra entrenadora era extraordinaria: todos la amábamos.

Sobre todo, también participé en una competencia de natación, donde nuevamente gané medalla porque nadaba desde pequeña (mi papá fue campeón en sus años universitarios

y me 'tiró' a la piscina a los dos años) . Logré superar a los chicos en estilo libre para que no se molestaran; Incluso después jugué al fútbol con ellos.

Mirando hacia atrás, creo que el deporte no sólo me ayudó a corregir muchas cosas que, como persona con dislexia, me causaban problemas dentro y fuera del colegio, sino que también me ayudó a ganar confianza, ser parte de un grupo, ser visto como un ganador, y lo más importante, me enseñó a aceptar las pérdidas y no entrar en pánico.

Es un ejercicio que me resultó muy útil a lo largo de mi posterior vida escolar porque, hasta terminar la universidad, pasé por decenas y decenas de exámenes. Cuando los pasé, lo celebré; cuando no lo hice, respiré hondo y comencé desde cero hasta que lo logré.

Agradezco a los entrenadores, profesores de deportes y a mis padres por guiarme de ser la niña que chocaba contra la gente y las paredes a una mujer joven que disfruta de la vida y ya no le teme a las pelotas, a la gente ni a las paredes.

## **Padre**

El deporte siempre ha sido importante en nuestra familia y siempre hemos creído que una mente y un cuerpo sanos son esenciales. Debido a la experiencia de nuestra hija con dislexia, un desafío que nos llevó por todos los estados posibles, entendimos que necesitábamos tomar un camino diferente al que estaban haciendo otros padres y tratar de brindarle momentos donde pudiera sentirse valorada. La escuela estaba haciendo lo suficiente para quebrar su confianza, especialmente porque, en ese momento, no había leyes en Rumania sobre la dislexia y, sinceramente, ni nosotros ni los profesores entendíamos realmente lo que significaba ser disléxico.

Era evidente que tenía que haber compensación en alguna parte y que tenía que haber fortalezas. Uno era el deporte. Primero, la natación individual, luego el baloncesto como deporte de equipo. Se sumaron las actividades ecuestres, especialmente durante las vacaciones, con un efecto extraordinario sobre el equilibrio y la coordinación.

El deporte acompañó constantemente su evolución; paradójicamente, la dislexia y el fracaso académico se convirtieron en una ventaja. Mientras sus compañeros abandonaban el deporte para sobresalir académicamente, sacrificando todo su tiempo libre, nuestra hija, sin aspirar a obtener altas calificaciones, continuó con sus actividades deportivas, incluso sin convertirlo en una futura profesión. No estamos del todo seguros, pero creemos que, junto con la logopedia y las tutorías, el deporte ayudó a

corregir sus dificultades de aprendizaje (lectura, memoria, orientación en el tiempo y el espacio, capacidad de reacción y coraje para hacer las cosas a su manera sin temer que ella no cumpliera con los estándares).

## **Padres**

Somos Iulia y Catalin, padres de una niña disléxica: Ileana. Desde los 6-7 años, Ileana comenzó a nadar y luego a montar a caballo. En ese momento ella también estaba en terapia intensiva del habla, sin saber a qué nos enfrentábamos. Su logopeda sospechó de dislexia, lo que luego se confirmó hacia el final del segundo grado y principios del tercer grado. Posteriormente se realizaron pruebas de valoración específicas para un diagnóstico preciso. A lo largo de estos años desafiantes, el deporte se convirtió en su "escape" y apoyo moral. Ambos deportes, tanto la equitación como la natación, surgieron de forma natural, ante la insistencia de la niña, y mirando ahora en retrospectiva, sólo podemos felicitarnos por escuchar sus deseos. Hay estudios sobre la hipoterapia, pero esto lo descubrimos mucho más tarde, casi por casualidad. Y ahora nos preguntamos cómo se sentía la niña acerca de lo que era bueno para ella. Al principio nos preguntamos por su obsesión por los caballos y el agua. Pero decidimos probarlo y descubrir más tarde si fue sólo un capricho. Ese no fue el caso; Ileana continúa practicando ambos deportes hasta el día de hoy a nivel de convenio. Hubo años en los que practicó intensamente natación con un entrenador, tres veces por semana, y también equitación. Cada vez notamos diferencias significativas en los días que no fue a la piscina ni a los caballos. Estaba feliz, tenía sensación de bienestar y, a pesar del cansancio físico, el aprendizaje, las tareas u otras actividades cognitivas le resultaban más fáciles, con más atención y concentración. Los deportes también la ayudaron a ser más organizada y disciplinada en sus actividades, ya que también enfrentó dificultades en este ámbito. Muchas veces pidió hacer sus deberes en los establos. Pasaba mucho tiempo con los caballos, no sólo la hora de montar. Aprovechamos esto y trabajamos con ella en ciertos ejercicios allí, mientras jugaba: la grabamos contando historias y enviamos las grabaciones al logopeda. Fueron las grabaciones de mayor éxito; Había una clara diferencia en la expresión, un hilo lógico de ideas, que surgía del maravilloso estado mental en el que se encontraba el niño.

Lo que dice Ileana - "Tengo un talento excepcional e inusual para montar a caballo y nadar". Si pasan unos días sin que practique su deporte favorito, la pregunta surge en oleadas: "¿Cuándo vamos a montar a caballo o a la piscina?". Es importante que los

deportes no los elegimos nosotros, los padres, sino ella. De lo contrario, probablemente no habrían durado ni habrían tenido el mismo impacto positivo en todas sus actividades. Sus palabras pueden parecer simples, pero para un niño que ve que no puede leer rápida y correctamente, ni calcular fácilmente, ni recordar lo que ha aprendido, para un niño que ha acumulado tanta frustración, esta afirmación segura es maravillosa. El hecho de que le vaya tan bien en estos dos deportes le ha dado confianza y ha aumentado su autoestima. Ileana ahora entiende muy bien que a través del entrenamiento y el ejercicio puede lograr cualquier cosa que se proponga. Es sólo cuestión de tiempo y trabajo duro, pero nada es imposible cuando ella lo quiere.

## ***6.2. Participantes e investigación de datos.***

Para comprender mejor la situación actual de las personas con SLD que practican cualquier tipo de deporte, la AID y varios socios llevaron a cabo una extensa búsqueda bibliográfica, que condujo a la creación de una herramienta exploratoria basada en un cuestionario en línea. La muestra de administración involucró a tres tipos diferentes de sujetos: entrenadores, padres y niños/jóvenes (entre 12 y 30 años). La variedad de temas involucrados requirió la creación de tres cuestionarios diferentes. La muestra incluyó a 2078 participantes en total, distribuidos de la siguiente manera: 1427 padres, 237 niños y jóvenes y 414 entrenadores. Los países desde los que respondieron los participantes fueron: Italia, Irlanda, España y Rumania.

Se observó un equilibrio casi perfecto entre machos y hembras. Se tuvo cuidado para garantizar que ningún deporte quedara fuera. Los cuestionarios analizaron las relaciones entre niños con trastornos específicos del aprendizaje y los deportes en 44 disciplinas diferentes. La práctica de deportes se analizó en todos los niveles de habilidad posibles (desde amateur hasta profesional).

### **Cuestionario 1 Entrenadores**

Un total de 414 entrenadores participaron en el cuestionario. La distribución por edades varió desde un mínimo de 18/25 años hasta un máximo de más de 60 años. Más de la mitad de la muestra afirmó que imparte algún deporte de equipo. La mayoría de los entrenadores (alrededor del 80 por ciento) informaron que no tienen ninguna dificultad

de aprendizaje específica. A cada entrenador involucrado se le pidió que indicara sus años de experiencia, eligiendo entre un mínimo de un año y más de 20 años. La mayoría de la muestra resultaron ser entrenadores de algunas disciplinas específicas como: fútbol gaélico, fútbol, voleibol, tenis, rugby y baloncesto, entre otras.

Profundizando en el foco de la investigación, las primeras preguntas se relacionaron con el tema de SLD y el deporte. Un gran número de entrenadores (alrededor del 40 por ciento) informaron algún tipo de conocimiento general sobre los SLD, mientras que otro 55 por ciento dijo que tenían algún conocimiento. En relación a la capacitación sobre el tema SLD, se observó que el 16% de los entrenadores han realizado cursos de capacitación seguido por un 2% que están informados pero no capacitados. El porcentaje restante no dio respuesta a la pregunta planteada. A partir de la formación teórica, la investigación pasó a explorar las experiencias personales y prácticas de los entrenadores con personas con un trastorno de aprendizaje específico. Rápidamente se supo que la mayoría de la muestra no tenía experiencia significativa con atletas con un trastorno de aprendizaje específico, ya que se habían encontrado "sólo con unos pocos" y "ocasionalmente" en su experiencia profesional. Un 15% de la muestra sobre este primer punto clave afirma no poder dar una respuesta definitiva sobre si ha entrenado o no a deportistas con algún trastorno de aprendizaje específico.

Con respecto a las cuestiones técnicas y motivacionales, la muestra que involucramos tendió a no adoptar posiciones claras, ubicándose en gran medida en posiciones más moduladas y posibilistas ("tal vez sí" o "tal vez no"). Por ejemplo, en relación con la pregunta sobre la posible necesidad de que un deportista con un trastorno de aprendizaje específico realice un entrenamiento personalizado, encontramos que el 35% de la muestra en esta posición específica seguida de porcentajes similares pero menores de respuestas de acuerdo parcial o desacuerdo parcial. Hubo distribuciones similares a la pregunta sobre la necesidad de más estrés. La mayoría de los entrenadores creen que un atleta con un trastorno de aprendizaje específico puede tener menos confianza en sus habilidades atléticas. Aproximadamente el 14% de la muestra creía que una persona con un trastorno de aprendizaje específico podría tener más talento para los deportes que sus compañeros con un desarrollo típico. Sobre la misma pregunta, también encontramos que otro 15% de la muestra pensaba lo contrario, mientras que un predominante 65% de las respuestas estaban abiertas a ambas posibilidades. Casi idéntica fue la distribución respecto de un individuo con un trastorno de aprendizaje específico y propensión a

deportes individuales o de equipo: porcentajes iguales de respuestas claramente definidas (con un promedio de alrededor del 15% para respuestas afirmativas para ambos tipos de deportes) y porcentajes altos (no estoy de acuerdo pero no estoy de acuerdo). no están de acuerdo, es decir, podrían ser ambas cosas). Análisis estadísticos más profundos realizados a través de la interacción entre una condición específica y una variable examinada encontraron lo siguiente:

R. La instrucción del entrenador no se correlaciona significativamente con ninguna de las condiciones examinadas.

B. Los años de experiencia del entrenador se correlacionaron significativamente sólo en relación con la pregunta "¿necesitan" que los empujen/alienten?

C. Una correlación positiva entre quienes tienen un mayor conocimiento sobre trastornos específicos del aprendizaje (donde los entrenadores realizaron cursos) y el reconocimiento de mayores habilidades deportivas de las personas con un trastorno específico del aprendizaje. Esta variable se correlaciona con la presencia de respuestas dadas por entrenadores que operan tanto en deportes de equipo como individuales, pero no con entrenadores que operan solo en una de las dos modalidades.

D. Las respuestas a la pregunta sobre la necesidad de programas de entrenamiento personalizados para personas con SLD se correlacionan inversamente con el conocimiento de las SLD: nunca haber entrenado a un atleta con SLD se asocia con la idea de una mayor necesidad de programas de entrenamiento específicos.

E. Finalmente, se encuentra una correlación positiva entre los entrenadores que han entrenado a personas con SLD durante su carrera y el reconocimiento de un mayor talento deportivo y relacional (deportes de equipo) en niños/jóvenes con SLD.

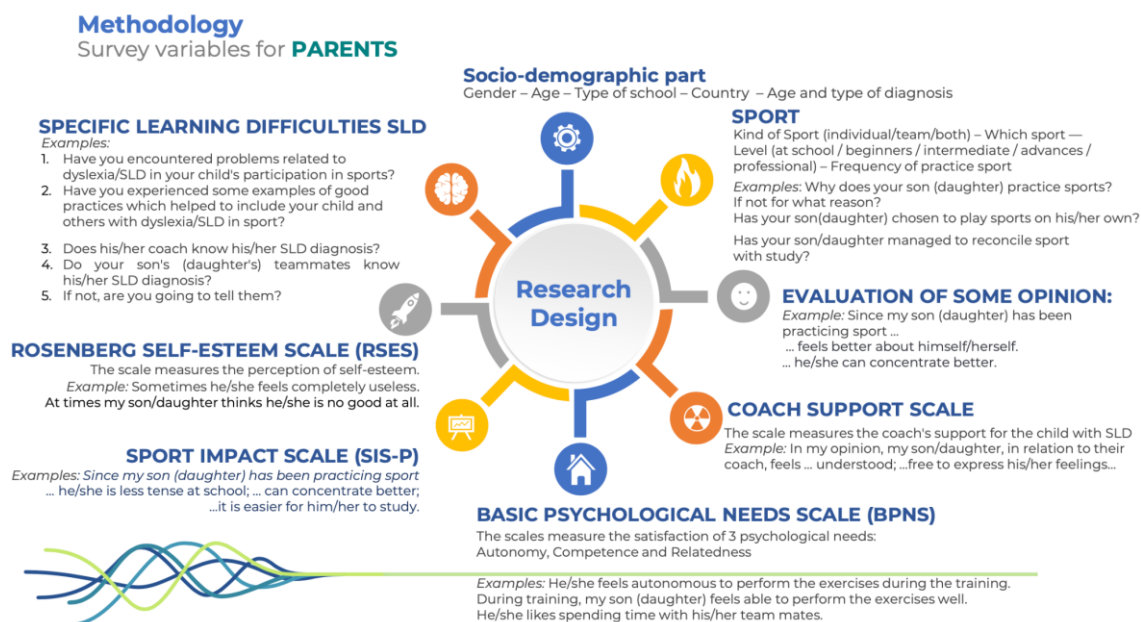
Entre los diversos datos que surgieron, ciertamente es de mayor interés haber constatado que un mayor conocimiento teórico, educativo y experiencial permitirá respuestas más precisas y significativas con respecto a las preguntas planteadas.

## **Cuestionario 2 Padres**

De manera similar a la metodología utilizada para los entrenadores, se incluyeron varias áreas de investigación en el diseño de investigación para padres. Estos incluían datos sociodemográficos, tipo y nivel de deportes practicados, información sobre el SLD de

su hijo (tipo, edad del diagnóstico, compartir la propia neurodiversidad con entrenadores y amigos, prácticas utilizadas para mejorar los niveles de inclusión en los deportes, cualquier dificultad relacionada con el deporte). , la percepción de la autoestima del niño, el impacto del deporte en lo académico (p. ej., memoria y atención), las opiniones de los padres (p. ej., se siente mejor), la relación con el entrenador (p. ej., comprendido, libre de expresar sentimientos) y los niveles de satisfacción de ciertos aspectos psicológicos. necesidades (autonomía, competencia y relación), ver el diagrama a continuación (Figura 2).

**Figura 2.** Variables de encuesta para padres.



En el apartado sobre posibles interacciones entre el deporte y la escuela, los padres reportaron una buena capacidad para combinar la actividad deportiva con el estudio, mientras que el 33 por ciento reportó algunas dificultades para hacerlo. Los niños que practicaban deportes, según lo que informaron los padres, tendían a sentirse mejor consigo mismos y les resultaba más fácil estudiar. Esto se asoció, nuevamente según las percepciones de los padres, con una mejora en las habilidades de memorización (43 por ciento parcialmente cierto, 24 por ciento bastante cierto) y concentración (40 por ciento parcialmente cierto y 32 por ciento bastante cierto). La combinación de estos efectos positivos se asoció, según los cuestionarios, con una reducción de los niveles de tensión

en el entorno escolar. Las habilidades relacionales también parecen beneficiarse de la práctica de deportes; El 70 por ciento de los padres afirma haber observado una mejoría en sus hijos. Cuando se les preguntó sobre los posibles efectos negativos (limitaciones) en los deportes relacionados con la presencia de un SLD, la muestra de padres se divide casi simétricamente, con un 43% respondiendo positivamente y el 57% restante respondiendo negativamente. Más concretamente, la muestra manifiesta dificultades en la coordinación motriz, en la comprensión inmediata de las instrucciones dadas por los entrenadores (p. ej., dificultades para distinguir derecha e izquierda) y, en porcentajes significativamente menores, de mayor fatiga por la relación con el entrenador y la concentración. Alrededor del 60 por ciento de los padres dicen que nunca han visto adaptaciones específicas implementadas para sus hijos con SLD. Para la mayoría de padres, se debe buscar un papel clave en la implementación de buenas prácticas por parte del entrenador para seguir el tipo de deporte y equipo y la forma en que se dan las instrucciones. Para intervenir, se debe informar a un entrenador respecto de la presencia de cualquier dificultad y, en este sentido, los padres deben informar conocimiento del SLD de su hijo/a. En el 50% de los casos, la elección de informar o no informar dependía de la idea de que sería irrelevante y no cambiaría nada (siendo las posibles causas subyacentes la desconfianza, la vergüenza y la falta de voluntad del niño para dar a conocer la dificultad). En la relación con los compañeros de equipo, la situación parece diferente, pero sólo de forma selectiva para un pequeño círculo de amigos que, según la declaración de los padres, habrían sido informados de la presencia del SLD desde el principio.

Los análisis estadísticos orientados a investigar los aspectos más puramente psicológicos señalan que las percepciones de los padres de niños y jóvenes que practican deportes generalmente encuentran un nivel de autoestima significativamente mayor que aquellos que no practican deportes. Según las percepciones de los padres, a medida que aumentaron los niveles de asistencia deportiva (excepto a nivel profesional), aumentaron: el apoyo percibido por parte del entrenador, la satisfacción de las necesidades psicológicas, la autoestima y el impacto del deporte en la vida de los niños y juventud.

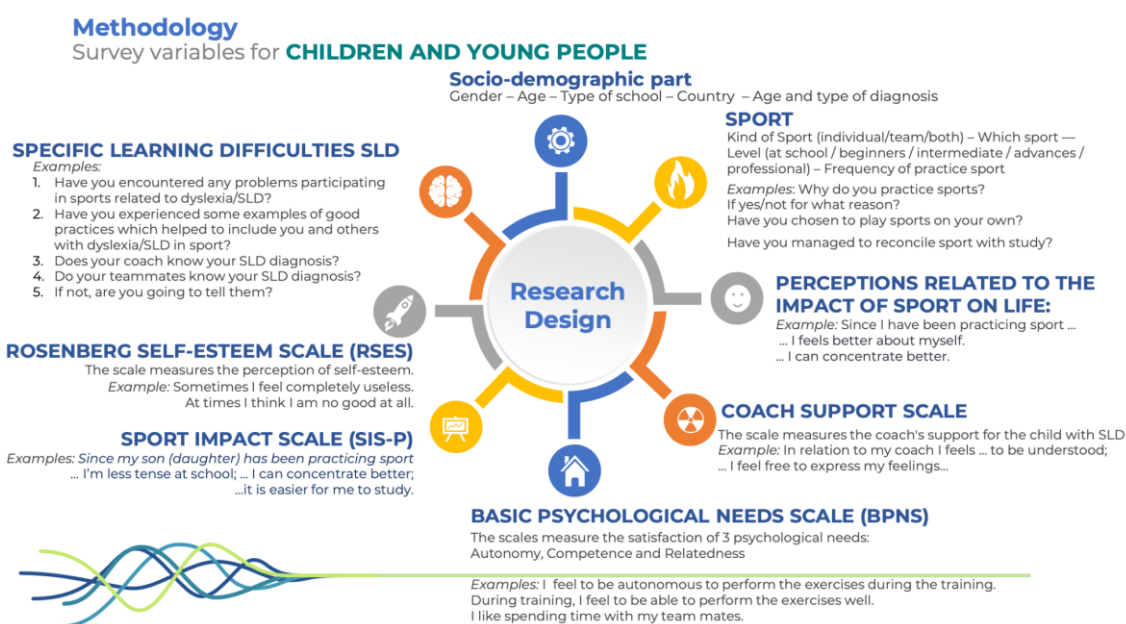
### **Cuestionario 3 Adolescentes**

El cuestionario dirigido a adolescentes/adultos jóvenes se desarrolló para proporcionar una comparación con el cuestionario dirigido a padres y tiene en esencia la misma



estructura de preguntas informadas en el cuestionario para padres descrito anteriormente. El diseño de la investigación se articuló como se muestra en la siguiente imagen (Figura 3).

**Figura 3.** Variables de Encuesta para Niños y Jóvenes.



En el cuestionario participaron un total de 237 adolescentes y adultos jóvenes, moderadamente equilibrados por género masculino y femenino. La distribución por edades de la muestra varió desde un mínimo de 12 años hasta un máximo de 30 años.

La muestra fue mayoritariamente de nacionalidad italiana (85,4 por ciento) y tuvo una distribución gaussiana en cuanto al nivel de escolaridad, con mayor presencia de chicos que asisten a la escuela secundaria. En la muestra también estuvieron presentes niños de todos los grados y también jóvenes trabajadores.

Alrededor del 60 por ciento de la muestra informa haber sido diagnosticado con SLD dentro de los 10 años de edad.

De quienes respondieron el cuestionario, sólo el 66 por ciento practicaba algún deporte. Las disciplinas más practicadas fueron las siguientes: fútbol, natación, voleibol, baloncesto y gimnasia. Alrededor del 60 por ciento de la muestra informó que asistía a

actividades deportivas con una frecuencia semanal, y alrededor del 50 por ciento de la muestra informó practicar deportes a un nivel avanzado, como participar en competiciones. Sin embargo, si se analizan detenidamente estos datos, también se revela una alta desconexión de los deportes por parte de los niños que tienen un trastorno de aprendizaje específico (aproximadamente  $\frac{1}{3}$  de los niños). Entre las razones reportadas se encuentran la falta de tiempo, la falta de disfrute de los deportes y la baja tolerancia a la competencia excesiva. Tal y como recoge la Ley 170/2010, en la que se hace referencia a la posibilidad de utilizar tiempo adicional en el colegio como herramienta compensatoria para hacer frente a una mayor lentitud en la realización de los deberes, la lectura de textos, etc., los niños con SLD necesitan más tiempo que sus compañeros para ejercicios y deberes vespertinos, lo que les lleva a carecer de tiempo disponible para dedicarlo a la práctica deportiva. Esta hipótesis se ve parcialmente confirmada por su percepción de poder conciliar la práctica deportiva con el estudio en casa. La mayor frecuencia de respuestas se observa en las respuestas “bastante bien (44,6%) / con cierta dificultad (39,5%)”.

De las respuestas de los niños/as y jóvenes se observó una mayor percepción de bienestar personal y sociorelacional y una reducción de la agitación escolar a medida que aumentó la práctica deportiva, junto con una reducción en el uso de teléfonos inteligentes y videojuegos. . En cuanto a las percepciones de dificultades por trastornos específicos del aprendizaje durante la práctica deportiva, el 45,9 por ciento de los participantes respondió que experimentó problemas. En concreto, las dificultades más expresadas por los niños durante la práctica deportiva fueron las relativas a la práctica de ejercicios, la coordinación motora, la dificultad percibida, la distinción entre izquierda y derecha y la memoria amnésica de nombres. En cuanto a las mejores prácticas implementadas por los entrenadores de niños con SLD, alrededor del 69% de la muestra no percibió que se les prestara atención.

La revelación de esta característica al entrenador se produjo en menos de la mitad de la muestra y de estos niños/as, más de la mitad de los que respondieron dijeron que no se lo habían dicho a su entrenador, mientras que más de la mitad no estaban dispuestos a confiárselo voluntariamente a su entrenador, y otro 35,7% todavía estaba considerando si decírselo o no a su entrenador. De estos resultados, sólo alrededor del 10% estaría a favor de decírselo al entrenador. La respuesta predominante de la muestra a no querer exponerse al contarle esta información al entrenador fue "porque no

cambiará nada" (77,8%), mientras que un 15,6% afirmó que les daba vergüenza contárselo.

Con respecto a "confiar en el grupo del equipo" se hizo evidente que rara vez se lo decía a todo el equipo, y sólo se revelaba a algunos compañeros con los que se sentían más cómodos, mientras que a otros no se lo iban a decir porque les daba vergüenza (22.2 %) o porque no confían en ellos (11,1%). Esta información nos proporciona una idea inicial de la importancia de crear una base cultural adecuada, incluso dentro de las actividades deportivas, para fomentar la inclusión y permitir que los niños con SLD se expresen libremente en un clima de grupo más acogedor y comprensivo.

A partir de los análisis estadísticos realizados, se compuso un nuevo cuestionario para medir el nivel de apoyo de los entrenadores hacia los niños/jóvenes con SLD. Dentro del cuestionario se utilizó la Escala de Necesidades Psicológicas Básicas (BPNS), creada por Deci y Ryan (2000), que mide la satisfacción de tres necesidades psicológicas: autonomía, competencia y relación.

La escala mide el impacto psicofísico del deporte en niños/jóvenes.

Los niños y jóvenes que practican deportes generalmente tienen niveles de autoestima significativamente más altos que aquellos que no practican deportes.

### **6.3. Conclusión**

- A. Los niños y jóvenes con SLD a menudo no se sienten cómodos en contextos escolares donde experimentan una mayor frustración e incomodidad. El deporte proporciona a los niños una zona de confort donde sentirse bien y expresarse, colocándolos en contextos de equipotencialidad.
- B. El deporte ayuda a las personas a expresar plenamente sus capacidades que a menudo se ven condicionadas negativamente por la baja autoestima y la vergüenza de no poder leer con fluidez un pasaje de texto o resolver muy bien un ejercicio de matemáticas.
- C. Practicar deporte puede ayudar a aumentar la confianza en uno mismo.
- D. La práctica de deporte puede ayudar a aumentar la motivación de los estudiantes y mejorar el rendimiento escolar.

- E. Se ha demostrado que el deporte tiene un impacto muy fuerte en la vida de los niños y jóvenes al ayudarles a sentirse mejor consigo mismos, mejorar la memoria, estar menos tensos en la escuela, concentrarse más en los deberes, mejorar el estado de ánimo, socializar mejor con sus compañeros y Pasar menos tiempo en realidades virtuales como los videojuegos.
- F. El cuestionario muestra que los niños y jóvenes con SLD son bastante buenos en diferentes deportes. Parecería, sin embargo, que esta capacidad está condicionada en gran medida por la capacidad del entrenador para comprender y adaptarse a las características específicas de los atletas individuales, especialmente en relación con la presencia de un SLD. Estos elementos lo hacen particularmente urgente y acentúan la necesidad de formar a los entrenadores para calibrar mejor su práctica en el contexto de las actividades deportivas.

#### **6.4. Lecciones aprendidas**

**Los niños y adolescentes con dislexia que superan sus miedos y falta de confianza a través del deporte ofrecen algunas lecciones valiosas:**

**Resiliencia:** Su experiencia demuestra resiliencia al enfrentar los desafíos. A pesar de las dificultades, persisten, se adaptan y aprenden de los reveses, una habilidad crucial para la vida.

**Autodescubrimiento:** Participar en diversos deportes les permite explorar y descubrir sus puntos fuertes fuera del entorno académico. Aprenden en qué destacan y dónde pueden brillar, aumentando su autoestima.

**Confianza física:** Los deportes proporcionan una plataforma para desarrollar la confianza física. Dominar una habilidad o sobresalir en un deporte les ayuda a sentirse más capaces y seguros.

**Trabajo en equipo y habilidades sociales:** A través de los deportes de equipo, aprenden la importancia de la colaboración, la comunicación y el trabajo en equipo, fomentando mejores interacciones sociales y amistades.

**Mecanismos de copiado:** Los deportes enseñan mecanismos de afrontamiento. Aprenden a manejar la presión, los contratiempos y los fracasos, habilidades cruciales que pueden aplicarse en diversos aspectos de la vida.

**Identidad más allá de lo académico:** Para aquellos que pueden tener dificultades académicas debido a la dislexia, sobresalir en los deportes proporciona una fuente alternativa de reconocimiento y logro, moldeando su identidad de manera positiva.

**Conexión Mente-Cuerpo:** Realizar actividades físicas ayuda a fortalecer la conexión mente-cuerpo. Esta conexión puede impactar positivamente la función cognitiva y el bienestar emocional.

**Determinación y enfoque:** Los niños y adolescentes con dislexia que tienen éxito en los deportes suelen mostrar altos niveles de determinación y concentración, rasgos beneficiosos en todos los aspectos de la vida.

Sus experiencias resaltan la importancia del desarrollo integral, donde el éxito no se limita a los logros académicos, sino que se celebra igualmente en los logros físicos y personales.

## 7. Conclusiones y reflexiones finales

Morales-Belando, María T. (Universidad Católica de Murcia)

Vizziello, Emanuele (ASD Running Matera)

En conclusión, la dislexia, la discalculia y la disgrafía son diferencias de aprendizaje distintas que pueden afectar significativamente el rendimiento académico y el funcionamiento diario de las personas. Si bien cada condición presenta su propio conjunto de desafíos, comparten temas comunes, como dificultades con la lectura, la escritura y los conceptos matemáticos. Sin embargo, con la comprensión, las adaptaciones y el apoyo adecuados, las personas con estas condiciones pueden lograr el éxito en la educación, el lugar de trabajo y la sociedad en general.

Es esencial reconocer que la experiencia de cada persona con dislexia, discalculia o disgrafía es única y que sus habilidades y desafíos pueden variar. Estas condiciones no son indicativas de dificultades generales de aprendizaje, pero afectan áreas de habilidades específicas, con impactos que pueden fluctuar según factores ambientales y circunstancias individuales.

Además, estas afecciones suelen coexistir con otras diferencias de aprendizaje o perfiles neurodivergentes como el TDAH, el autismo, la dispraxia y los trastornos del desarrollo del lenguaje. Identificar todas las necesidades educativas es crucial para implementar intervenciones y sistemas de apoyo adecuados.

La terminología utilizada para describir estas afecciones puede variar y es importante respetar las preferencias de las personas al abordarlas. Si bien la dislexia, la discalculia y la disgrafía son discapacidades reconocidas según la legislación nacional y de la UE, es posible que muchas personas no se identifiquen como "discapacitadas" y su perspectiva debe ser reconocida y respetada.

En general, comprender y adaptarse a las necesidades únicas de las personas con dislexia, discalculia o disgrafía es crucial para fomentar su éxito académico y personal, promover la inclusión y garantizar la igualdad de oportunidades para todos. Tener una mejor comprensión de estas diferencias de aprendizaje hace que sea más fácil garantizar que los niños estén plenamente incluidos en las actividades físicas y los deportes.

La práctica de actividad física y deporte ofrece multitud de ventajas para la salud tanto física como mental. Desde mejorar la aptitud cardiovascular hasta mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés, la participación regular en deportes es vital para el bienestar general.

Los deportes sirven como un poderoso vehículo para la inclusión social, rompiendo barreras y fomentando la inclusión de grupos diversos. Al proporcionar un terreno común para que personas de diversos orígenes se conecten, las actividades físicas y los deportes pueden promover un sentido de pertenencia y cohesión comunitaria.

La participación en deportes no sólo mejora la condición física sino que también cultiva habilidades sociales esenciales como el trabajo en equipo, la comunicación y el liderazgo. A través de esfuerzos de colaboración y oportunidades de crecimiento personal, los deportes permiten a las personas navegar las interacciones sociales de manera efectiva.

En resumen, los deportes no se tratan sólo de actividad física; son un catalizador para el desarrollo personal y social. Al reconocer y aprovechar los beneficios de los deportes, podemos promover comunidades más saludables e inclusivas y empoderar a las personas para que prosperen tanto dentro como fuera del campo.