

# SOLO SI piensas que puedes, ES SÍ: ejercicio con diversidad funcional

**Robert de Miguel Moyer**  
**UPC Y Harvard University**

Si piensas que sí puedes, lo sueles lograr hacer. La imaginación de la gente con diversidad funcional es esencial. A menudo es la única manera de conseguir hacer cosas. Intentamos integrarnos socialmente, pero para formar parte de este mundo tendemos a condicionar y limitar lo que hacemos. La sociedad no es diversa. Las personas con diversidad funcional han de tener la libertad de imaginar y pensar que puede hacer todo, incluso las cosas más inverosímiles. Por eso es importante conocer ejemplos de superación para ampliar nuestros límites.

El otro día quedé con Baptista, a quien conocí en la ONCE y luego me lo encontré cuando fui a esquiar a Vall de Nuria. Baptista se ha creído las discriminaciones que la sociedad le impone. Es como por ejemplo el velo en los países árabes. Las mujeres en esos países no tienen elección y muchas están a favor. Te acabas por creer las discriminaciones que te imponen. A Baptista le han dicho que no puede trabajar. Tampoco el sistema actual de impuestos le favorece para su desarrollo laboral independiente. Él vive con su madre que le ayuda en todo. Dice que no puede estudiar, aunque lo intentó hace unos años.

Yo he podido ser independiente, porque vivo con mi nueva novia en una casa que he podido comprar en Sarrià. Estuve trabajando para el IMPD revisando las ayudas del Ayuntamiento de Barcelona para reformar y hacer accesible la vivienda. Conociendo los problemas de accesibilidad de las viviendas y viendo que solo un 3% de los pisos son accesibles, he decidido abrir mi oficina para hacer reformas accesibles.

Quiero ser un ejemplo de que sí se puede. Queriendo ser un ejemplo le pregunté a Baptista lo que quiere hacer en el futuro. Él me dijo algo de ejercicio físico como pasear, esquiar, nadar y correr. También dijo que le gustaría tocar el piano y tocar el violín. A nivel de laboral me dijo que le gustaría trabajar en gastronomía, guía turístico, administración, recepción o en el aeropuerto. En temas de relaciones me dijo que por supuesto le gustaría tener pareja.

Aquí se ve un video en que yo estoy haciendo esquí por primera vez después de 15 años. Antes era buen esquiador porque esquiaba desde los 8 años. Hace 10 años tuve un accidente de coche en que mi novia murió... y yo casi. Este accidente me cambió la vida y diversifiqué lo que podía hacer. Ahora mi movilidad es con silla de ruedas y tengo problemas de equilibrio. Mi madre pensó que no volvería a esquiar, pero yo pensé lo contrario e incluso me imaginé esquiando por pistas negras. Fue un sueño, pero acompañado por mi novia volví a esquiar. Mis sueños de ir por pistas negras fueron rápidamente limitados cuando probé esquí adaptado y ver lo difícil que es para mí esquiar

ahora. Esta experiencia de esquiar me ha permitido pensar sobre mi situación y la relación con el ejercicio.

No busco hacer ejercicio de manera profesional, aunque los atletas paraolímpicos son un ejemplo para mí. Les admiro por su capacidad de superar dificultades. Personalmente me gusta hacer ejercicio porque me hace sentir bien conmigo mismo. Voy al gimnasio y a la piscina. Hago mucha neurofisioterapia para recuperarme de los efectos del accidente. Recientemente he descubierto porqué me gusta hacer ejercicio. Estoy leyendo un artículo titulado *Effects of Physical Exercise on Neuroplasticity and Brain Function: A Systematic Review in Human and Animal Studies*. El artículo dice que el ejercicio estimula la neuroplasticidad (conexión de neuronas) y la neurogénesis (creación de nuevas neuronas) del cerebro. También hacer ejercicio previene caer en depresión y frustración. El hacer ejercicio me permite soñar en mi recuperación, y apreciar mi lenta mejora de mi diversidad funcional.

\*\*\*