

Moverse, una necesidad cognitiva: la ciencia detrás del movimiento y el aprendizaje.

***La ciencia es clara*: la inactividad física es una amenaza directa para el potencial intelectual. Es urgente reducir el sedentarismo, no podemos permitir que la falta de movimiento y actividad limite la maduración cognitiva de las nuestros hijos. Maximizar el aprendizaje requiere integrar actividad y movimiento de intensidad moderada-vigorosa como un pilar fundamental de la salud mental y el éxito académico.**

1. El movimiento como motor del cerebro

El movimiento es un requisito biológico ineludible para el desarrollo del cerebro. **El ejercicio** no es un complemento, sino el **motor del "desarrollo integral" infantil.**
El movimiento intencionado actúa como un organizador de los procesos cognitivos superiores. Al activar el cuerpo, se movilizan circuitos neuronales que subyacen a la autorregulación y el bienestar socioemocional. En este contexto, *una vida activa durante la infancia* garantiza una arquitectura cerebral más robusta, capaz de enfrentar con éxito los desafíos académicos y sociales de la vida moderna.



El ejercicio regular, es un superalimento para nuestras neuronas.



2. La neurociencia del ejercicio

La práctica regular de ejercicio, especialmente aquel de intensidad moderada-vigorosa, **optimiza el funcionamiento cerebral.**

El ejercicio físico desencadena la síntesis de la **proteína BDNF**, un mediador clave de la plasticidad sináptica.

- Facilita la adquisición de nuevos aprendizajes.
- Incrementa la resistencia a la interferencia cognitiva, permitiendo que el cerebro proteja la información relevante frente a estímulos distractores. Focalizar la atención.

3. El fortalecimiento de las Funciones Ejecutivas (FFEE)

Las **FFEE** son *los pilares de la conducta dirigida a metas*. El *movimiento* de alta demanda metabólica es la herramienta más eficaz para estimular estos componentes:

- **Memoria de Trabajo**: Es el sistema de almacenamiento y gestión activa de la información a corto plazo. Permite al niño retener datos mientras los manipula para *resolver problemas, razonar y facilitar la comprensión lectora*.
- **Control Inhibitorio**: Es la capacidad para dominar pensamientos e impulsos impulsivos. Implica una "pausa reflexiva" que permite ignorar distracciones, resistir interferencias y sustituir reacciones automáticas por respuestas meditadas, algo esencial para la *atención sostenida.*
- **Flexibilidad Cognitiva**: La habilidad para alternar entre diferentes reglas o tareas y *generar respuestas creativas* ante entornos cambiantes. Es la base de la capacidad de *corrección de errores* y de la *resolución de problemas complejos.*
- **Metacognición**: la capacidad de supervisar y regular los propios procesos de pensamiento. Permite al estudiante *reflexionar* sobre su comportamiento para aprender de los errores y hallar nuevas estrategias de solución.

4. El impacto en las habilidades sociales y el éxito académico

La conexión entre la motricidad y las capacidades no motoras es bidireccional. El desarrollo de la flexibilidad cognitiva y la metacognición potencia la **empatía** y la **cooperación**.

- **Adaptación al grupo**: Las dinámicas de integración física facilitan que el niño se sienta parte de un colectivo, mejorando su autoestima y habilidades de comunicación.
- ***Sentido de pertenencia;*** deportes colectivos, defender el escudo de tu colegio…
- Un desarrollo motor refinado es la base sobre la cual se construyen los aprendizajes de la **lectoescritura.** Relación directa entre la actividad física y el éxito en las áreas instrumentales de la lengua.

5. *Ideas para ir de la teoría a la rutina diaria.*

- **Juego libre:** Permitir tiempo diario para que los niños creen sus propias reglas, imaginen historias y asuman diferentes roles, lo cual es vital para el control de impulsos. Ellos crean y aplican, dejarles hacer.
- **Trayectos activos:** Caminar o usar bicicleta/patinete varias veces por semana. Esta regularidad se asocia directamente con una mejora longitudinal del rendimiento cognitivo.
- **Actividades populares:**
  - Saltar a la comba, el elástico.
  - El Teje.
  - Deportes en el parque o en el campo (baloncesto, fútbol, vóley…).
  - Pilla-pilla, el escondite.
  - Nadar en la piscina o playa, waterpolo, tablas de surf…
- **Descansos activos:** Realizar breves periodos de movimiento (coreografías, saltos o ejercicios de coordinación) entre sesiones de estudio o clases sedentarias para reactivar el córtex prefrontal.
- **En casa:** bailar, estatuas musicales, circuito de obstáculos, búsqueda del tesoro, jugar con globos, coreografías viendo vídeos, el enredo…

Un cerebro que se mueve, es un cerebro que aprende.

VOLVER A HIFAMILY HUB

VOLVER A RECURSOS PARA CASA