



LOS DEPORTES: EXPERIENCIA MARAVILLOSA PARA EL CEREBRO

A propósito de los Juegos Olímpicos de China, es bueno saber un poco más sobre el movimiento y el impacto que éste tiene en nuestro aprendizaje.

Toda investigación reciente sobre el cerebro muestra claramente la necesidad de estimular motoramente al cerebro para que este aprenda mejor. En los primeros años de vida la parte del desarrollo motor es clave. Es el área bandera por excelencia. Hasta los 3 años el área motora nos muestra como se va desarrollando un niño.

Sentarse a los 6 meses, gatear a los 9 meses, etc. es muy diciente del desarrollo cerebral. Para lograr una integración de todas las funciones cerebrales, es clave estimular lo motor con lo sensorial. De este desarrollo depende después nuestra capacidad, de poner atención de permanecer alerta, y en general de aprender óptimamente.

Definitivamente moverse de manera organizada y novedosa es esencial para un mejor aprendizaje global. Se ha visto que la clase de educación física es solo una parte del aprendizaje motor y debe ser más atractiva para los estudiantes. En las otras clases, se debe también usar estimulación motora para ayudar a grabar conceptos nuevos. Estar sentado todo el día en un salón de clases, es de poca efectividad a la hora de aprender.

Por otro lado, se sabe que el deporte, al hacer movimientos organizados, ayuda mucho a organizar el aprendizaje. El deporte también crea en las personas rutinas y buenos hábitos de vida. El deportista está muy conciente de la conexión mente y cuerpo. El deportista se cuida haciendo ejercicio de manera regular, porque solo así logra resultados competitivos. Un adolescente o un niño que practique regularmente un deporte ya empieza a interiorizar una disciplina, que le va a acompañar toda la vida. El deporte mantiene a quien lo practique, alejado de vicios y distractores innecesarios.

El buen atleta puede, si así se lo propone, ser buen estudiante. Tiene la organización y la disciplina para lograrlo. La estimulación motora diaria que recibe, también le ayudará en sus procesos cognoscitivos. Además el ejercicio físico hace que se produzca más serotonina,



Annie de Acevedo
"Si es posible ser feliz"

www.anniedeacevedo.com

neurotransmisor que se encarga de mantener a la persona de buen ánimo.

Es hora de tomar conciencia de la importancia del movimiento para el cerebro. La nueva forma de enseñar exitosamente va a incluir "novedad" en los movimientos y especial atención a que el cuerpo haga ejercicio regularmente, pues solo así entran "patrones esenciales" al cerebro. El deporte, además de ser una pasión, nos permite una mejor estimulación neuronal y la ampliación de nuestra capacidad cerebral. Los deportes no solo son divertidos sino que se convierte en una forma de vida muy saludable desde todo punto de vista. ¡Padres, a estimular el deporte en sus hijos.

Dra. Annie de Acevedo
Sicóloga

Prohibida la reproducción parcial o total de este escrito sin permiso previo de la autora

AnniedeAcevedo.com© Todos los derechos reservados

Bogotá, Colombia. 2008