

---

## APRENDEMOS DESDE EL MOVIMIENTO

### WE LEARN FROM THE MOVEMENT

Marylin Esmeralda Portillo Mendoza

missmarylin6b@hotmail.com

marylinportillomendoza@gmail.com

---

#### RESUMEN

El presente artículo tiene por objetivo presentar cómo se aprende desde el movimiento para potencializar el proceso de enseñanza aprendizaje. En esta búsqueda incesante de mejorar la práctica docente y encontrar la mejor estrategia, nos apoyaremos de los hallazgos realizados por la neurociencia. Sin lugar a duda, el estudiante cuando realiza movimientos está incrementando su plasticidad cerebral, esta, a su vez, permite aumentar las conexiones neurológicas en su cerebro, desarrollando una mayor sinapsis, mejorando la capacidad de la memoria a largo plazo, la de oxigenar su cerebro, incrementar la imaginación necesaria para resolver problemas y tomar decisiones acertadas, los estudiantes tienen mayor control de sí mismos, se ejercita el lado derecho de su cerebro, el mismo que segrega sustancias químicas que mejoran la atención y concentración, al recibir mayor oxigenación entra en un estado de relajación, satisfacción y alegría; el aprendizaje que se logra en estos momentos, por lo general es significativo.

#### PALABRAS CLAVE

Movimiento, proceso, enseñanza, aprendizaje, neurociencia, cerebro, aprendizaje significativo, neuropsicomotricidad, cerebro, mente, adaptabilidad social.

#### ABSTRAC

The objective of this article is to present how the movement learns to potentiate the teaching-learning process. In this incessant search to improve the teaching practice and find the best strategy, we will rely on the findings made by neuroscience. Without a doubt that the student when making movements is increasing their cerebral plasticity this in turn allows to increase the neurological connections in our brain, developing a greater synapse, improving the capacity of long-term memory, oxygenates the brain, increases the imagination necessary to solve problems, right decisions are made, students have more control of themselves, the right side of our brain is exploited, the same that secretes chemical substances that improve attention and concentration, to receive greater oxygenation we enter a state of relaxation, satisfaction, joy, the learning that is achieved in these moments of movement is significant.

#### KEYWORDS

Movement, process, teaching, learning, neuroscience, brain, meaningful learning, neuropsychotricity, brain, mind, social adaptability.

Como docente del nivel primario a cargo de la formación integral de los estudiantes del tercer ciclo, sucede algo muy relevante que me gustaría compartirles, cuando comienzo la clase con dinámicas, con juegos en el patio, he percibido que mis estudiantes mejoran significativamente sus niveles de atención y concentración durante la clase, a todo niño le gusta jugar y también, desde luego, a los adultos.

Para poder obtener mayores resultados de los movimientos realizados por los estudiantes y que no parezcan simples juegos o dinámicas me he apoyado en la teoría de la neuropsicomotricidad.

La neuropsicomotricidad tiene la finalidad de fortalecer la relación entre lo motor y lo afectivo, logrando en el ser humano la conexión de adaptabilidad social para el que dicho fin se conecta: cerebro, mente y movimiento.

Asimismo, L. Parra (2012) menciona como referente a Wallon (1974), quien consideraba el movimiento como la relación entre lo psíquico y lo motriz, afirmando que el niño se construye a sí mismo a partir del movimiento y que el desarrollo del ser humano va del acto al pensamiento.

Piaget (1984), dice que el niño a través del movimiento aprende, crea, piensa y actúa para tomar decisiones y resolver problemas.

El niño desde que está en el vientre de su madre se está moviendo, capturando todo lo que percibe

para relacionarse con su medio inmediato y actuar en él.

Si observamos a los niños y las niñas, la mayor parte del tiempo están realizando diferentes movimientos con sus cuerpos, exactamente como cuando juegan, permitiéndoles la maduración neurológica; asimismo, la adquisición de procesos cognitivos desde lo más simple a lo más complejo, teniendo en cuenta el aspecto socio afectivo que se verán reflejados en su relación con los demás, la motivación y la intencionalidad.

El niño se vale de sus capacidades sensoriales motrices para captar diversos aspectos del mundo que le rodea para luego crear sus representaciones de este entorno, de lo cual podemos concluir que el niño recoge información, la almacena en su memoria, evoca sus recuerdos, piensa y actúa.

## DESARROLLO

Para el niño el movimiento lo es todo, a través del movimiento fortalece la creatividad, resuelve problemas, es comunicativo, es social al relacionarse con otros, también mejora la atención, concentración y memoria.

Se debe de permitir a los niños el moverse, jugar, realizar actividades lúdicas en espacios abiertos y no mantenerlos sentados dentro de las aulas. Tener a un niño sentado dentro de un salón de clase, sin realizar ningún movimiento, es como tener a un pez en una pecera con poca agua. A través del movimiento el aprendizaje se hace más placentero, más significativo. En el sentido de la construcción de sí mismo, fortalece las nociones de espacialidad y lateralidad.

Los estudios en mención han demostrado que incorporar el movimiento y el ejercicio en la jornada estudiantil hará que los alumnos estén más enfocados en el aprendizaje, reduciendo el nerviosismo y la irritabilidad en las aulas.

Los beneficios son muy evidentes, por citar algunos: incremento del flujo de sangre al

cerebro, que hará que aumente la capacidad de aprendizaje, modificaciones en los neurotransmisores, cambios estructurales en el sistema nervioso central mediante el estímulo de la producción de factores de crecimiento de los nervios y otros beneficios que facilitan el aprendizaje.

El profesor Ratey (2008), mencionó que el ejercicio físico y el movimiento colocan el cerebro del alumno en una posición óptima para aprender.

Es cierto, al cerebro se le debe de preparar para aprender y procesar la información recibida, pero ¿de qué manera es posible hacerlo? La manera correcta es poniendo al cuerpo en movimiento, hacer ejercicio con cada parte de nuestro cuerpo, estos movimientos son captados por las dendritas de las neuronas que son las encargadas de enviar información al cerebro, indicándole que está preparado para aprender con todos los sentidos. Es increíble cómo se despierta cada sensor de nuestro cuerpo, la mente se vuelve más lucida y brillante.

Así, en este hilo de pensamiento, si estamos analizando la importancia del movimiento es necesario mencionar a la neuromotricidad.

## NEUROMOTRICIDAD

Entiende las dificultades motrices como un signo observable de una mala organización neurológica y utiliza el movimiento como medio para realizar la reorganización pertinente.

Las etapas de Educación Infantil y Primaria son muy importantes en todo lo referente a la motricidad, ya que es en estos años cuando ha de producirse el establecimiento definitivo del control del propio cuerpo, para poder dirigir el aprendizaje al control del entorno. Un tratamiento neuromotriz va dirigido a niños con torpeza motriz visible, tanto a nivel fino como grueso y que le impida realizar con eficacia cualquier tarea, ya sea desde la escritura hasta la coordinación en el deporte.

Según Sousa (2014), la razón principal para valorar la acción motriz en el desarrollo cognitivo, es que los animales tienen cerebro y las plantas, no.

Es la necesidad de desplazarse la que hace que nuestro cerebro recoja y envíe información a todas las partes de nuestro cuerpo. Y es esta interacción con el entorno la que hace que nuestro cerebro se desarrolle.

Suelo poner el ejemplo de un edificio, los pilares maestros, las estructuras básicas no pueden verse a simple vista; sin embargo, son fundamentales para que todo el edificio se mantenga en pie.

En el ser humano sucede algo parecido, lo esencial es nuestro sistema nervioso, que no puede verse, pero que, sin el, interactuar con el entorno y aprender, sería imposible.

Si nos basamos en los hallazgos realizados por neurociencia, el movimiento genera nuevas conexiones nerviosas en nuestro cuerpo, debemos como educadores, crear un tejido nervioso amplio y fuerte que permita al niño aprender el mayor número de contenidos y para crear este complejo sistema de tejido neuronal, la mejor manera es dar al niño una gran amplitud motriz. Una vez que tengamos las bases neuronales solo hará falta llenarlas de contenido.

Sousa (2014) señala que es fundamental para que se produzca un buen aprendizaje, la preparación del cerebro para esta disposición, y la mejor forma es haciendo ejercicios, movimientos para luego procesar un mayor conocimiento del exterior; a mayor sinapsis, mayor tejido neuronal.

Pablo Del Pozo afirmó que, en un sistema educativo anacrónico donde los profesores y los niños han sido educados para permanecer sentados mirando a una pizarra y escuchando al profesor, el introducir el movimiento dentro del aula ordinaria puede ser una fuente de descontrol y disrupción.

Por esta razón es importante la formación previa del profesorado en el uso del movimiento, porque, recordemos, que este no es más que una herramienta para crear clases y actividades más dinámicas (citado por Camila Londoño, 2018).

## CONCLUSIONES

En el Currículo Nacional (2016) de nuestro país, se habla de un currículo diversificado, que se ajusta a las necesidades de los estudiantes, que les permitan concretizar los estándares de aprendizaje; para ello, necesitamos aplicar diversas teorías y prácticas que nos ayuden a fortalecer en los estudiantes las competencias y capacidades cognitivas.

En la actualidad los estudios realizados por la neurociencia y sus disciplinas, la neuropsicomotricidad, la neuromotricidad, nos permiten conocer los beneficios del movimiento para el cerebro, mente, emoción y aprendizaje. En nuestras manos está la responsabilidad de utilizar los hallazgos encontrados por los estudios de la neurociencia a favor de nuestros estudiantes, quienes con el movimiento mejorarán sus aprendizajes, movilizándolo todos sus sentidos, despertarán su intelecto y se harán más receptivos a situaciones donde la consigna es aprender, en pocas palabras, “Aprendemos desde el movimiento”.

## REFERENCIAS

- Camila, L. (2018). Los niños deberían de aprender a través del movimiento. *Elige Educar*, p. 21. Recuperado de: <https://eligeeducar.cl/10-formas-trabajar-la-motricidad-gruesa-los-ninos#comments>
- Currículo Nacional (2016). p. 14. Recuperado de: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf>
- Jacobo, M. (2011). *El Desarrollo de la Psicomotricidad en Niños y Niñas de Educación Preescolar*. pp.28-36. Recuperado de: <http://200.23.11351/pdf/28769.pdf>
- Gersol, M. (2015). Psicólogos Pozuelo. es, *Psicología, salud y formación*. p. 2. Recuperado de: <http://psicologospozuelo.es/neuromotricidad/>
- Ratey, J. J. (2008). Movimiento y la enseñanza de idiomas. *Revista para el Aula – Idea*. Edición n° 20. p. 11. Recuperado de: [https://www.usfq.edu.ec/publicaciones/para\\_el\\_aula/Documents/para\\_el\\_aula\\_20/pea\\_020\\_0006.pdf](https://www.usfq.edu.ec/publicaciones/para_el_aula/Documents/para_el_aula_20/pea_020_0006.pdf)
- Sousa, D. (2014). *El movimiento la base del aprendizaje*. p. 13. Recuperado de: <https://eligeeducar.cl/lo-ninos-deberian-aprender-traves-del-movimiento-experto-neuromotricidad-responde>

Fecha de presentación: 03-03-20

Fecha de aceptación: 30-06-20