

## Una nueva curva de aprendizaje

**La cantidad cada vez mayor de estudios y experiencia en aulas demuestra que este tipo de enseñanza, donde el estudiante debe estar sentado y quieto, no podría ser peor. Según los estudios, para mantener activo el cerebro tenemos que movernos.**

🕒 Leer 6 minutos



### **“SIÉNTATE Y ESTÁTE QUIETO”.**

#### **Moverse es sano, productivo y estupendo para el aprendizaje.**

Si pudiese, prohibiría esta frase en todas las escuelas del mundo. Me explico: La cantidad cada vez mayor de estudios y experiencia en aulas demuestra que este tipo de enseñanza, donde el estudiante debe estar sentado y quieto, no podría ser peor. Según los estudios, para mantener activo el cerebro tenemos que movernos. El movimiento mejora el aprendizaje y la memoria, indica David A. Sousa, profesor y autor del libro «Mind, Brain, and Education: Neuroscience Implications for the Classroom» (2010, Leading Edge). El movimiento hace que llegue más sangre con combustible al cerebro, y el cerebro está más activo cuando el sujeto se mueve. La profesora canadiense Allison Cameron, que da clases en un instituto, equipó el aula con bicicletas estáticas y cintas de correr y dividió sus clases de lenguaje en 20 minutos de ejercicio y 20 de aprendizaje. El resultado: Las notas subieron. Una clase del nivel equivalente en España al segundo de ESO mejoró su nota de redacción en un 245% en un solo año académico. Otra clase del mismo curso, que no hizo ejercicio y se centró en el aprendizaje durante los 40 minutos de cada clase, vio como sus notas descendieron.

El movimiento permite a los estudiantes centrarse y reforzar su capacidad para prestar atención, indican Lengel y Kuczala en «The Kinesthetic Classroom: Teaching and Learning Through Movement» (2010, Corwin). Ellos afirman que el simple hecho de permitir a los estudiantes levantarse de la silla y moverse mientras aprenden proporciona al cerebro novedad y cambio, que son muy necesarios. Las empresas también están comenzando a aprender sobre las ventajas del movimiento. The Economist indicó recientemente que «los períodos prolongados de inactividad son malos independientemente del tiempo que inviertas después haciendo jogging o dejándote la piel en la cinta de correr del gimnasio. Lo que necesitas, según sugieren los últimos estudios, es un nivel de actividad bajo pero constante.

Hasta permanecer de pie cuenta, ya que al estar de pie se utilizan músculos que permanecen inactivos cuando estamos sentados». Las empresas están ayudando a los empleados instalando superficies de trabajo para estar de pie, escritorios con cintas para caminar y otro tipo de mobiliario que anima al cuerpo a moverse. Sin embargo, parece que nadie se lo ha dicho a los directores de los colegios. El Dr. John Kilbourne, profesor de la ciencia del movimiento en Grand Valley State University (GVSU), Allendale, Michigan, pretende cambiar esto. «Los estudiantes se merecen los mismos entornos, aunque solo sea para que estén preparados para trabajar en espacios de trabajo activos. ¿Por qué no prepararlos para este futuro mediante la creación de más áreas de enseñanza y aprendizaje activos y participativos?»

Un profesor de historia y filosofía de los juegos y los deportes, se cansó finalmente de «la rígida y asfixiante estructura de mesas fijas» y consiguió una subvención. Se encargó de crear espacios de enseñanza y aprendizaje divertidos («aulas de actividad permitida», como las llama él), en los que había pelotas para el equilibrio y sillas Node® de Steelcase. Tras un solo semestre, midió la eficacia de la nueva aula evaluando la capacidad de sus estudiantes para tomar apuntes, prestar atención y participar en los debates, además de las notas de los exámenes. Los resultados fueron abrumadoramente positivos. Además, el 98% de los estudiantes quería las opciones de movilidad en todas las clases. El siguiente año Kilbourne añadió mesas para trabajar de pie y el año pasado adquirió los nuevos taburetes Buoy de la línea Turnstone, que se inclinan hasta 12 grados y promueven la actividad al estar sentado. «Tiene algunas de las características de una pelota para el equilibrio, pero es mucho más robusta», afirma. «La mayor parte del aprendizaje a lo largo de la historia ha tenido lugar de forma activa, no estando sentado en un sitio. No se me ocurre ninguna clase en la que no fuese beneficioso permitir la actividad, especialmente cuando quieres que los estudiantes trabajen en equipo». Los estudiantes no son los únicos beneficiados.

**El 98% de los estudiantes quiere movilidad en todas las clases.**



El movimiento proporciona un entorno estimulante a profesores y estudiantes, según Lengel y Kuczala. El cerebro de los profesores también quieren novedad y cambios. Todos nosotros, directores, profesores, diseñadores e investigadores que planificamos y gestionamos espacios dedicados al aprendizaje, deberíamos ayudar a equipar las clases con muebles que se muevan y promuevan el movimiento. Los estudiantes tienen la responsabilidad de ser autodisciplinados, de concentrarse y realizar sus tareas, y nosotros de crear entornos que cautiven, motiven y estimulen.

¡Únase a nuestro movimiento!.

## Productos

---