

Ciencia & Sociedad

“ En palabras simples, cuando cuidamos la salud integral estamos abonando el terreno para que el aprendizaje florezca. ”

Doctor Rafael Zapata, integrante del equipo ejecutivo e investigador del Centro de Vida Saludable y académico de la Escuela de Educación de la UdeC.

NUEVO AÑO, NUEVOS DESAFÍOS Y NUEVAS OPORTUNIDADES DE DESARROLLO

Hábitos, vínculos y salud para aprender: el rol familiar de promover el bienestar de estudiantes

Natalia Quiero Sanz
natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

Inicia un nuevo año académico, con nuevos desafíos y oportunidades de aprendizaje y desarrollo para estudiantes de todas las etapas, también para que escuelas y familias propicien el bienestar integral y los procesos educativos.

Múltiples estudios muestran que el aprendizaje no depende sólo de lo que ocurre en el aula, que salud y aprendizaje siguen el mismo camino, y que cuando escuela y familia van en la misma senda el impacto de toda acción se multiplica.

Así lo ha investigado y sostiene el doctor Rafael Zapata, miembro del equipo ejecutivo e investigador del Centro de Vida Saludable y académico de la Escuela de Educación de la Universidad de Concepción (UdeC), y también de la Escuela de Kinesología de la Universidad Santo Tomás de Los Ángeles, valorando el nuevo periodo como un mundo de posibilidades para que los entornos fomenten hábitos y acciones que beneficien a estudiantes, en base a la vida activa, alimentación de calidad, buen dormir y bienestar psicológico.

Bienestar y aprendizajes

“No se puede aprender bien si no estamos bien”, declara el especialista en educación, actividad física y deporte.

Al respecto, cuenta que los estudios muestran que niños y adolescentes que tienen hábitos saludables y un buen estado de salud integral, que se mueven regularmente, duermen lo suficiente, comen bien y tienen estabilidad emocional, logran mejores niveles de atención, memoria y rendimiento escolar.

“Un niño que se acostó pasada la medianoche viendo el celular, que durmió poco y llega al colegio con sueño, difícilmente va a estar atento en clases. Cuando hay un buen descanso el cerebro consolida lo aprendido el día anterior”, ejemplifica.

Investigaciones también confirman que la actividad física estimula mecanismos fisiológicos y neurona-

“No se puede aprender bien si no estamos bien”, afirma el investigador UdeC Rafael Zapata, porque las evidencias demuestran que desde el estilo de vida hasta la estabilidad emocional son clave en la cognición, educación y resultados en toda la trayectoria estudiantil, y más allá de lo que pase en la sala de clases, está en las familias el primer pilar.



FOTO: MINISTERIO DE EDUCACIÓN

les que fortalecen funciones como la memoria de trabajo y la capacidad de concentración, además reduce el cortisol, hormona del estrés, y activa la secreción de sustancias relacionadas al bienestar.

Por ende “un estudiante activo tiene más herramientas cognitivas para seguir instrucciones, organizar ideas y resolver problemas matemáticos sin frustrarse al primer intento”, precisa el doctor Zapata. Mientras, pasar muchas horas sentado se

asocia con mayor fatiga mental y menor rendimiento cognitivo.

La alimentación también es crucial. “El cerebro necesita energía estable y nutrientes de calidad. Un desayuno equilibrado marca la diferencia entre estar atento o a medio andar en la mañana. Dietas basadas en alimentos frescos frutas, verduras, legumbres y pescado se asocian con mejor rendimiento escolar”, detalla, por las propiedades asociadas a los componentes nutricionales y

bioactivos. Mientras, aclara el exceso de productos ultraprocesados y azúcares puede generar subidas y bajadas bruscas de energía que afectan la concentración.

Además, sostiene que la calidad de la alimentación impacta la salud mental y regulación emocional.

Y en esa línea añade que “cuando existe un entorno emocional seguro el cerebro no está ocupado lidiando con el estrés, sino que disponible para aprender”.

Lo ha confirmado en intervenciones y estudios con escolares de la región, como el proyecto “Clases Activas + Convivencia y Salud Mental Escolar” que integró planes de movimiento estructurado en la jornada escolar, y destaca que, además de mejorar indicadores físicos, también mejoró la salud mental, la autoestima académica, la comprensión lectora y resultados escolares.

También evidenció que escolares con mayor sedentarismo presentan peores indicadores de bienestar y desempeño académico.

“En palabras simples, cuando cuidamos la salud integral estamos abonando el terreno para que el aprendizaje florezca”, manifiesta Zapata.

En ese sentido enfatiza que lo que ocurre en el hogar, el apoyo parental, rutinas y conductas, es determinante en los hábitos, la salud integral y el desempeño estudiantil de niños, adolescentes y jóvenes. Por lo mismo, asegura que las intervenciones escolares, también las políticas públicas, alcanzan su máximo potencial cuando el entorno familiar refuerza los mismos principios.