


DINOS LO  
QUE PIENSAS [cronica@lidersanantonio.cl](mailto:cronica@lidersanantonio.cl)

## ¿Qué les ocurre a las neuronas al hacer ejercicio?

Durante años, el sistema educativo ha tenido un aprendizaje en reposo, con estudiantes sentados por largas horas, como si el cuerpo fuera un elemento secundario en el proceso cognitivo. Sin embargo, la evidencia científica actual plantea un cambio urgente de paradigma, y es que el movimiento no es un complemento, sino una condición esencial para aprender.

La actividad física genera efectos profundos en el cerebro. Aumenta el flujo sanguíneo y estimula la liberación de sustancias como el BDNF, una proteína que favorece la creación de nuevas conexiones neuronales. Este proceso no solo mejora la memoria y la capacidad de aprendizaje, sino que también potencia funciones ejecutivas

clave como la planificación, la atención y la toma de decisiones. Asimismo, el ejercicio cumple un rol fundamental en la regulación emocional. Actúa como un moderador natural del estrés, permitiendo que niños y jóvenes puedan “reiniciar” su sistema nervioso tras momentos de alta exigencia. Lejos de generar fatiga, el movimiento contribuye a ordenar la energía, favoreciendo una mayor disposición al aprendizaje.

Diversos estudios han demostrado que incluso breves pausas activas pueden mejorar significativamente la concentración en tareas académicas posteriores. Esto resulta especialmente relevante en contextos donde el sedentarismo en las aulas está afectando de manera silenciosa la atención y el rendi-

miento.

En este sentido, avanzar hacia un modelo de “aulas activas” no es solo una innovación pedagógica, sino una necesidad. Integrar el movimiento en el proceso educativo, ya sea a través de pausas activas o metodologías kinestésicas, permite que el aprendizaje se consolide de manera más profunda y significativa.

Comprender que un cuerpo en movimiento es un cerebro que aprende implica repensar nuestras prácticas educativas y asumir que el bienestar físico y cognitivo son inseparables.

Andrea Mira  
académica

Escuela de Terapia Ocupacional  
Universidad Andrés Bello