



Aprendizaje



**Aroa  
Caminero Ruiz**

Psicóloga

---

## El ejercicio físico aumenta el rendimiento cognitivo

---

Estimular la memoria es de gran importancia desde que los niños son muy pequeños. De una forma adaptada a sus capacidades y su ritmo de aprendizaje, se puede trabajar en esta cualidad mental tan importante para su vida.

Durante la adolescencia, gran parte de los recursos cognitivos y de memoria se dedican al aprendizaje de las materias escolares. Esto se conoce como memoria semántica, y es fundamental en esta etapa de su vida en la que están asentando y formando

conocimientos cada día.

## La importancia de unos hábitos de vida saludables

Como con tantas otras cualidades mentales y físicas, la calidad de vida tiene un impacto directo en la memoria. Diversos estudios científicos demuestran que mantener unos hábitos de vida saludables durante la adolescencia tiene efectos sobre la capacidad de memoria y de aprendizaje en general. Estos son algunos factores que debemos cuidar:

**Sueño.** Mientras dormimos, especialmente durante la fase de sueño REM, se produce la consolidación de los aprendizajes realizados durante el día. Esto hace de la cantidad y calidad del sueño un factor muy relevante en la fijación de información. Además, se ha demostrado que la falta de sueño afecta directamente a la capacidad de atención y a la concentración, procesos imprescindibles para la memorización. **Alimentación.** Una dieta saludable, baja en grasas y rica en omega 3 y antioxidantes, supone la ingesta de nutrientes y energía que el cerebro necesita para funcionar adecuadamente. **Ejercicio físico.** El ejercicio físico aumenta el rendimiento cognitivo al mejorar el flujo de oxígeno y la funcionalidad del cerebro. **Estrés.** El cansancio mental, la tensión o ansiedad suponen unos bloqueos para la capacidad de memoria, la concentración y el procesamiento adecuado de información.

## Cómo potenciar la capacidad de memoria en los niños

El proceso de memorización se estructura en tres fases:

**Codificación.** Se recibe y procesa la información. **Almacenamiento.** Se crea un registro mental de la información codificada. **Recuperación.** Se accede a la información almacenada.

En este sentido, podemos establecer diferentes estrategias para favorecer la memoria y el aprendizaje que incidan en cómo se codifica la información, o en hábitos que faciliten su almacenamiento.

**Organizar las tareas.** Dividir y planificar las tareas en varios pasos permite repartir el peso y no saturar la mente. La información llega mejor si es en pequeños bocados. Para esto, inculca en tu hijo el uso de agendas y calendarios con los que organizar y repartir su trabajo. **Evitar estudiar de memoria.** Si basamos la fase de codificación en la repetición y el aprendizaje de memoria, el resultado será, probablemente, una memorización a corto plazo. **Resumir y esquematizar la información.** Para lograr un almacenamiento a largo plazo recomiéndale extraer las ideas principales y básicas y así tener unos cimientos sobre los que ampliar. **Llevar a cabo estrategias de visualización y verbalización.** Generalmente codificamos mejor la información de manera visual y verbal. Puedes sugerirle que se haga fichas, que emplee distintos colores para estructurar la información, que se haga croquis? o que diga la información en alto, que se la explique a alguien o incluso se grabe para después escucharse. **Poner en práctica estrategias de relajación de forma periódica.** Saber relajar el cuerpo y la mente es tan importante para

su aprendizaje como la memorización en sí. Enséñale técnicas de respiración o de relajación muscular para evitar el estrés. **Estimular la memoria en los ratos de ocio.** Juegos de mesa como el Memory, juegos de palabras, juegos de recordar objetos o de cálculo mental? El ajedrez es un buen método para ejercitar la memoria. Enséñale también a aprender maneras efectivas de memorizar información en un contexto de diversión y distensión. **Ordenar sucesos de libros o películas.** Preguntarle sobre historias que haya visto o leído le ayudará a ordenar hechos, establecer causas-consecuencias y, como resultado, entrenar cómo codifica, almacena y recupera la información.

EXPERTO:

Aroa Caminero Ruiz

Psicóloga

**Psicóloga Clínica de la Universidad Autónoma de Madrid con certificado de Psicólogo General Sanitario.**