

Diego Mera Orcés, candidato Maestría en Salud Pública, USFQ

Prof. Tracey Noel Tokuhama

El Cerebro y El Aprendizaje

10 de Marzo del 2005

Atención y el Aprendizaje: Mencione tres actividades físicas que podrían incorporar en la planificación de clases que elevarían la atención y explique por qué.

Se ha comprobado que la atención y el aprendizaje se mejora cuando aumentamos la circulación así las neuronas obtienen mas oxígeno y nutrientes, cuando producimos mayor cantidad de hormonas que aumenta la función del cerebro y cuando aumentamos los neurotransmisores especialmente la dopamina. Nosotros como maestros debemos basarnos en estos puntos y buscar actividades que aumentos en mayor cantidad los tres puntos mencionados.

Actualmente estoy como ayudante de clínica de pregrado de medicina de USFQ, todos los días sábados revisamos ciertas patologías ya determinadas, las cuales son largas

y muchas veces desagradables una de las formas para subir la atención y aprendizaje sería enseñar a los estudiantes a relajarse. Existe un estudio ya realizado en la escuela de medicina de Stanford University, donde se comprobó que un entrenamiento de memoria es mucho mejor cuando hacemos actividades de relajación. Dentro de mis actividades de relajación serían hacer todos días que tengamos clases un tipo de relajación que consistiría en levantarse, luego darse dos vueltas al interior de la aula y parados comenzar hacer ejercicios de respiración y meditación siempre guiándoles lo que queremos hacer y por qué lo estamos haciendo reduciendo o eliminando las amenazas haciéndole una rutina antes de comenzar clases. Este tipo de actividades va a mejorar la circulación, va a existir mejor sinapsis y mejor circulación de los neurotransmisores y por ende una mejor atención y mejor aprendizaje.

Otro punto para mejorar la atención y aprendizaje es no mantenerles sentados; salir a caminar y en la caminata discutir los temas ya predeterminados y ponernos a discutir buscando retroalimentación sería una excelente opción. Esto se puede hacer alrededor de la escuela o en el parque y por consiguiente se mejorará la circulación, existiría mayor cantidad de oxígeno, mayor cantidad de hormonas y mejor funcionamiento de los neurotransmisores.

Otro tipo de actividad para mejorar la atención y aprendizaje sería dividirles en grupos de cuatro y ponernos a una distancia determinada del pizarrón y dejar la tiza o marcador cerca del pizarrón para cuando yo haga la pregunta los estudiantes salgan corriendo cojan la tiza o el marcador y pongan la respuesta correcta y así a los demás el

equipo al final, y el grupo que gane tiene un punto o escogen el tema para la próxima clase.

Lo que se busca es ideas energizantes, movimiento, un clima cooperativo, un ambiente agradable y sobre todo que los estudiantes respondan rápidamente a mi pregunta donde vamos a mejorar la circulación por el movimiento vamos a tener mejor aprendizaje por el aumento de los neurotransmisores y de las hormonas y lo mejor de todo que probablemente vamos a tener mucha información almacenada a largo plazo.