

Pensar y aprender en movimiento

Señora Directora:

La evidencia científica nacional e internacional es clara: integrar el movimiento con desafíos cognitivos en las escuelas mejora el aprendizaje, la salud mental y el desarrollo integral de niñas y niños. Este enfoque, que promueve actividad física con demanda cognitiva, en habilidades como atención, memoria, toma de decisiones y resolución de problemas, no solo amplía las oportunidades para moverse, sino que optimiza sus beneficios educativos.

La reciente Ley 21.778, que reconoce la actividad física como un componente esencial del desarrollo integral en los establecimien-

tos educacionales, abre una oportunidad concreta para transformar las prácticas pedagógicas en Chile. La investigación muestra que experiencias motrices cognitivamente enriquecidas, aplicadas en educación física, pausas activas y actividades que integran movimiento con contenidos curriculares, se asocian con mejoras significativas en funciones ejecutivas, desempeño académico y comportamiento en el aula.

En un escenario marcado por altos niveles de inactividad física infantil, aumento de problemas de salud mental y brechas de aprendizaje persistentes, resulta urgente adoptar estrategias educativas basadas en evidencia. El movimiento intencionado y cognitivamente estimulante favorece la atención, la autorregulación y ambientes escolares más saludables y equitativos. La ciencia ya definió el camino; ahora corresponde traducir ese conocimiento en acciones concretas.

Dr. Christian Campos Jara
Unab