REFLEXIÓN

Aprender a moverse

Estímulos, postura y aprendizaje motor en la infancia



Gabriel Montagnini

Lo que aprende un niño al moverse

El ejercicio y el significado que le damos

Esta reflexión nace al ver un vídeo en el que se presentaba el ejercicio físico como castigo. Me dejó una pregunta que va más allá de la escena: ¿qué aprende un niño sobre el movimiento si lo usamos como consecuencia de haber hecho algo mal?

Una plancha o una sentadilla pueden ser un reto interesante cuando el niño entiende el juego y quiere participar. Si ese mismo esfuerzo aparece una y otra vez ligado a una reprimenda, el niño puede empezar a asociarlo con malestar, vergüenza u obligación. Esa asociación es un riesgo, no un destino. Un vídeo aislado tampoco nos permite saber qué ha aprendido un niño concreto. En educación física, SHAPE America recomienda mantener la actividad física fuera de las prácticas de castigo y control de conducta. [1]

Premios, expectativas y motivación

Con los premios me hago una pregunta parecida. Si el dulce o el videojuego aparecen siempre como señal de haber hecho algo bien, el niño puede aprender a esperarlos como parte del logro. Los CDC aconsejan evitar los alimentos como premio habitual en el aula. En casa, los alimentos y las pantallas pueden tener su lugar en la rutina sin convertirse en la moneda de cambio del día. Un logro también se puede celebrar reconociendo algo concreto: «Probaste otra manera y encontraste una que te funcionó». [2]

Cuando hablo de asociaciones y refuerzo, me interesa lo que el niño anticipa y lo que le invita a repetir una conducta. La dopamina participa, entre otras funciones, en el aprendizaje a partir de la diferencia entre la recompensa esperada y la obtenida. La motivación de un niño en una situación concreta también depende del contexto, de su experiencia y de cómo vive la tarea. [3]

LA IDEA DE PARTIDA

Cuando un niño se mueve, aprende a resolver una tarea y también va construyendo una idea de lo que significa moverse.

FUENTES

[1] SHAPE America. Actividad física y castigo.
[2] CDC. Alimentación y actividad física en el aula.
[3] Schultz (2016). Dopamina y aprendizaje por recompensa.

Que moverse sea gratificante

Aprendemos también cómo se siente lo que hacemos

Cuando un niño aprende a correr, saltar o lanzar, va descubriendo qué puede hacer con su cuerpo y qué le hace sentir esa experiencia. Si el esfuerzo se repite junto a una reprimenda, puede empezar a anticipar malestar. Si el movimiento le permite jugar, sentirse acompañado y descubrir que mejora, es más probable que quiera volver a probar. [4, 5]

Una experiencia positiva puede incluir esfuerzo y frustración. Lo que me importa es que el niño se sienta seguro para equivocarse, tenga un reto a su alcance y pueda reconocer sus avances. El disfrute y la confianza dan motivos para seguir practicando. [5]

El movimiento puede ser su propia recompensa

Si falla un pase, puedo darle una pista y dejarle intentarlo de nuevo. Cuando descubre que esa pista le ayuda a jugar mejor con sus compañeros, la satisfacción nace de la propia actividad. Esa es la recompensa que me interesa cultivar.

En la mesa vale el mismo principio. Si quiero que aprenda a comer variado, puedo hacer de probar un alimento una experiencia tranquila y compartida. Reservar unos alimentos para premiar y servir otros como castigo puede enseñar una preferencia distinta de la que buscaba. [6]

LO QUE QUIERO TRANSMITIR

Antes de enseñar algo, me pregunto qué quiero que el niño aprenda y cómo quiero que se sienta al hacerlo. Si descubre que puede mejorar y disfruta del proceso, tiene una razón para volver.

FUENTES

[4] Hofmann et al. (2010). Aprendizaje por asociación y preferencias.
[5] Vasconcellos et al. (2020). Motivación en educación física.
[6] Academia Americana de Pediatría. Hábitos alimentarios infantiles.