

Una actividad física insuficiente. O un descanso de mala calidad. O una alimentación desequilibrada. O un uso excesivo de pantallas y dispositivos digitales... La ciencia ha vinculado estos y otros hábitos a un aumento del riesgo de enfermedades, a una menor esperanza de vida o a un envejecimiento menos sano. No solo eso. También a un menor rendimiento cognitivo, lo que afecta a las denominadas funciones ejecutivas, los procesos regulatorios esenciales para el buen desempeño en diferentes ámbitos de la vida, entre ellos el académico.

Esas relaciones causa-efecto, explica Sandra Santiago, investigadora principal del grupo 'Neurociencia aplicada al contexto educativo' de UNIR, se habían establecido de manera aislada, factor a factor, lo que despertó la «inquietud» de varios profesores del Máster de Neuropsicología y Educación de UNIR para aportar una visión global a la investigación y analizar cómo el agregado de varios de esos há-

## Tras las claves del rendimiento académico

**UNIR.** Una investigación busca cuáles son los factores que mejoran el desarrollo cognitivo de jóvenes de 12 a 16 años

LUIS JAVIER RUIZ

bitos «puede beneficiar el rendimiento cognitivo y a su vez el académico de los adolescentes de distintos países». La investigación (proyecto Neuro-Life), aún en fase embrionaria, busca la participación de adolescentes de entre 12 y 16 años de centros educativos de España, Colombia y México para, a través

de cuestionarios dirigidos tanto a ellos como a sus padres sobre su actividad física, sus hábitos alimenticios y la cantidad y calidad de su descanso, encontrar respuestas a sus preguntas.

Junto a ese análisis multifactorial para saber cómo ciertos hábitos afectan, positiva o negativamente, al rendimiento cog-

nitivo, Santiago apunta otros retos que se han marcado los investigadores: «Queremos saber cuáles de todos esos factores son los más importantes, ya que ya existen investigaciones que, por ejemplo, dicen que para las habilidades matemáticas es más importante la actividad física. También conocer si hay un número concreto de comportamientos saludables que tenemos que cumplir para potenciar un desarrollo cognitivo normal», describe.

### Diferencias culturales

Además, los investigadores también pretenden sacar conclusiones sobre las diferencias que puedan existir entre jóvenes de España, México y Colombia. «Quizá aquí tengan una menor exposición a las pantallas y, quizá, en otros países, se puedan detectar otros problemas en determinados grupos», dice Santiago, que también augura, por ejemplo, diferencias entre niños y adolescentes que vivan en entornos rurales y urbanos.

A expensas de los resultados

**El grupo 'Neurociencia aplicada al contexto educativo' busca centros y familias que quieran participar en el proyecto**

que arroje el trabajo del grupo de investigación, Santiago recuerda que es necesario que el trabajo en el fomento del desarrollo cognitivo de niños y adolescentes no se circunscriba a las familias o a los centros educativos, sino que ambos se complementen. «Debe ser un trabajo conjunto, es una responsabilidad de la sociedad. Es importante que se haga desde el colegio, que ya se hace con diferentes programas de promoción de hábitos saludables. Y curricularmente también se trabajan de forma transversal tanto la actividad física como la alimentación». Quizá, concluye, el sueño y, sobre todo, el uso (el recreativo, no el educativo) de las pantallas, sean los hábitos en los que aún hay mucho que trabajar.



Imagen de archivo de dos adolescentes estudiando en el interior de una biblioteca. EFE

### NEURO-LIFE

► **¿Qué es?** NEURO-LIFE es una investigación del grupo 'Neurociencia aplicada al contexto educativo' de UNIR que pretende examinar en jóvenes de 12 a 16 años la relación entre los comportamientos saludables (actividad física, dieta y sueño) y las funciones ejecutivas, los procesos cognitivos regulatorios esenciales para el buen desempeño en diferentes ámbitos vitales, entre ellos el académico.

► **Contacto.** Los centros educativos interesados en participar en la investigación pueden contactar con el grupo mediante el correo [neurolife@unir.net](mailto:neurolife@unir.net).

► **Beneficios centros.** Se darán tres sesiones formativas 'on line' sobre neuroeducación a los docentes participantes.

► Más información



## Pautas para mejorar los procesos cognitivos de niños y adolescentes

L. J. R.

LOGROÑO. Sandra Santiago, investigadora principal del grupo 'Neurociencia aplicada al contexto educativo' de UNIR, doctora en Psicología Clínica y de la Salud por la Universidad de Granada y profesora del Master de Neuropsicología y Educación de la universidad

'on line' riojana ofrece algunas pautas sobre cómo trabajar en casa con jóvenes y adolescentes para fomentar la mejora de su nivel cognitivo. Y lo hace partiendo de una premisa básica: «Es preciso aplicar un enfoque global. Muchas veces pensamos que todo es la actividad física y no se trabaja en otros aspectos».

Santiago recuerda que en relación al ejercicio, la Organización Mundial de la Salud «tiene claro que para el rango de edad de niños y adolescentes, lo recomendable es realizar al menos una hora diaria de actividad física intensa o moderada a lo largo de la semana y que se puede concentrar en al menos tres días». Ese ejercicio debe acompañarse «de un estilo de vida activo y una actividad física ligera en el día a día», que puede pasar por cambiar el ascensor por las escaleras o limitar el uso del transporte.

En relación al empleo de pantallas, Santiago asume que su presencia es inevitable, por lo que hay que regular su uso. Así, además de prestar atención a los contenidos a los que acceden los menores, los padres deben vigilar el tiempo: «Los menores de dos años no deben utilizarlas; de 2 a 5 años, una hora al día de uso recreativo; los mayores de 5 y hasta la adolescencia, dos horas de uso recreativo». Junto a la alimentación, otro factor que destaca Santiago, es la

«higiene del sueño. Los niños de entre 5 y 13 años deben dormir de 9 a 11 horas diarias y los de 14 a 17, entre 8 y 10 horas. No todo depende de la cantidad, también influye la calidad del sueño». Así, para fomentarla, Santiago recomienda que «una hora antes de que se vayan a la cama no tengan pantallas, que lean, que jueguen, que hablen..., que desarrollen una actividad relajante y no relacionada con luces artificiales o luces azules», completa.



Sandra Santiago