

# Morgado aconseja evitar las grasas, dormir y hacer deporte para mejorar el aprendizaje - Levante - 19/02/2017

## Morgado aconseja evitar las grasas, dormir y hacer deporte para mejorar el aprendizaje

► El catedrático de Psicobiología participa en las jornadas sobre neurociencia organizadas en Onda

**CARLOS RODRÍGUEZ** ONDA

■ Evitar las grasas saturadas, dormir y practicar deporte. Estas fueron tres de las diez claves que Ignacio Morgado, catedrático de Psicobiología por la Universitat Autònoma de Barcelona, dio el viernes para mejorar la enseñanza y el aprendizaje en las jornadas sobre neurociencia que acoge el Museu del Taulell de Onda.

El experto, a partir de su experiencia como investigador y profesor, recomendó los hábitos y actividades que fomentan la conexión entre neuronas, y por lo tanto el aprendizaje. El «más importante», según trasladó Morgado ante unos 150 asistentes a

estas jornadas, fue la práctica deportiva.

En opinión del experto, 30 minutos en marcha o en bicicleta son más que suficientes para mejorar el tiempo de reacción y la velocidad de procesamiento de la información en el cerebro. «No hay que marcarse metas que después no se pueden cumplir».

Por el contrario, las grasas impiden la conexión entre las neuronas, por lo que Morgado abogó por una alimentación saludable para mejorar el rendimiento académico.

Otra de las cuestiones fundamentales para lograr un alto rendimiento fue el sueño. Cuando se duerme, no solo se descansa y se desconecta, «sino que todo lo que hemos aprendido por el día se repasa», por lo que las interrupciones del sueño son perjudiciales.

En este sentido, la memoria

selecciona «lo que es más importante para nosotros».

Durante su conferencia, Morgado apostó por entrenar frecuentemente la memoria de trabajo que fomentan tanto la filosofía como las matemáticas, y practicar frecuentemente la memoria de lo aprendido, ya que fomenta el aprendizaje a largo plazo.

### Interacción

Por el último, fomentar el aprendizaje mediante preguntas, los exámenes orales, priorizar las cuestiones que motivan al alumnado y les emocionan, la lectura, el bilingüismo y la música fueron las demás cuestiones en las que el catedrático ahondó para mejorar el aprendizaje del ser humano «en cualquier edad».

Estas jornadas, gratuitas, las organizó el departamento de Educación del Ayuntamiento de



Las jornadas han reunido a unos 150 asistentes. CARLOS RODRÍGUEZ

Onda, en colaboración con los Centros de Formación, Innovación y Recursos Educativos de la Comunidad Valenciana (Cefire). Entre otras cuestiones, también se

abordaron otras cuestiones como 'Las pedagogías emergentes y la neuroeducación' o 'Funciones ejecutivas aplicadas a la vida diaria'.