FUNCIONES EJECUTIVAS

¿QUÉ SON?

Las funciones ejecutivas son aquellas funciones que regulan nuestros actos más complejos: planificación, organización, secuenciación, relaciones causales, el razonamiento lógico, el pensamiento deductivo, etc. (Ortega Tapia, 2013)*

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?

Las funciones ejecutivas cumplen la función de ordenar y organizar toda la actividad cognitiva y emocional. Por lo tanto un entrenamiento y estimulación adecuados permiten un buen funcionamiento, social, académico y personal de los niños y niñas.

Las funciones ejecutivas no son innatas al 100%, sino que se van adquiriendo y moldeando a lo largo de la vida y dependen de la madurez de los niños y adolescentes.

Enseñar y trabajar las funciones ejecutivas es muy importante para que los niños y niñas se conviertan en adultos con competencias y no sólo adultos con conocimientos. ¡Adultos que puedan adaptarse al permanente cambio del mundo actual!

¿CÓMO POTENCIARLAS?

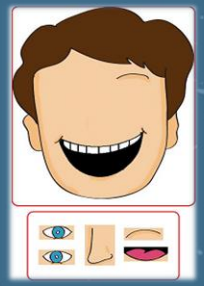
Muy Fácil! Mediante diferentes actividades que trabajen sus componentes. A continuación, algunas sugerencias.

*Ortega Tapia, S. (2013). Repercusión académica del fallo de las funciones ejecutivas en el TDAH

PARA LOS MÁS PEQUEÑITOS

COMPLETAR ROSTROS

Visualizar mentalmente la cara del niño y completarla con las partes que faltan. Se trabaja la comprensión y organización espacial

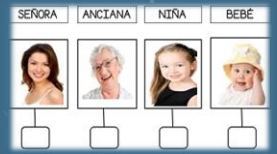


OBJETO QUE FALTA

Observar con atención percibiendo los objetos que no están presentes en una de las dos cajas que se presentan en la actividad. Se trabaja la percepción y atención.

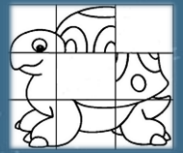
ORDENAR DE MENOR A MAYOR

Identificar el aspecto físico de las personas para ordenarlo cronológicamente. Se trabaja la organización temporal.



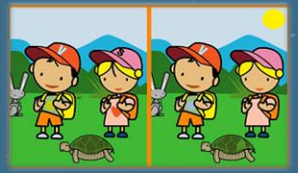
A DIBUJAR

Realizar los trazos necesarios y correctos para finalizar los dibujos. Se trabaja el razonamiento lógico y comprensión del espacio.



BUSCAR DIFERENCIAS

Percibir las diferencias que se encuentran en las imágenes poniendo atención en los detalles. Se trabaja la percepción y atención.



Departamento de Psicopedagogía

PARA LOS ADOLESCENTES

MÚSICA

Bailar, cantar, o tocar cualquier instrumento musical favorece el desarrollo de diversas funciones, como son la capacidad de improvisar, la flexibilidad cognitiva, la memoria de trabajo y la inhibición.

DEPORTES

La atención enfocada y el desarrollo de destrezas inherentes a los deportes competitivos se basan en la capacidad de monitorear las acciones propias y ajenas, tomar decisiones rápidas y responder a la exhibición para jugar.

.

TEATRO

Para los actores, el aprendizaje de las líneas y acciones de un papel se basa en gran medida en la atención y la memoria de trabajo.

JUEGOS DE ESTRATEGIA

Los juegos clásicos como el ajedrez, y rompecabezas lógicos, así como programas de entrenamiento basados en computadora, ejercen aspectos de la memoria de trabajo, planificación y atención.

YOGA Y MEDITACIÓN

Actividades que apoyan un estado de atención plena, o una conciencia no juiciosa del momento- pueden ayudar a los adolescentes a desarrollar una atención sostenida, reducir el estrés y promover una toma de decisiones y un comportamiento menos reactivos y más representativos

Departamento de Psicopedagogía