

FUNCIONES EJECUTIVAS



¿QUÉ SON LAS FUNCIONES EJECUTIVAS?

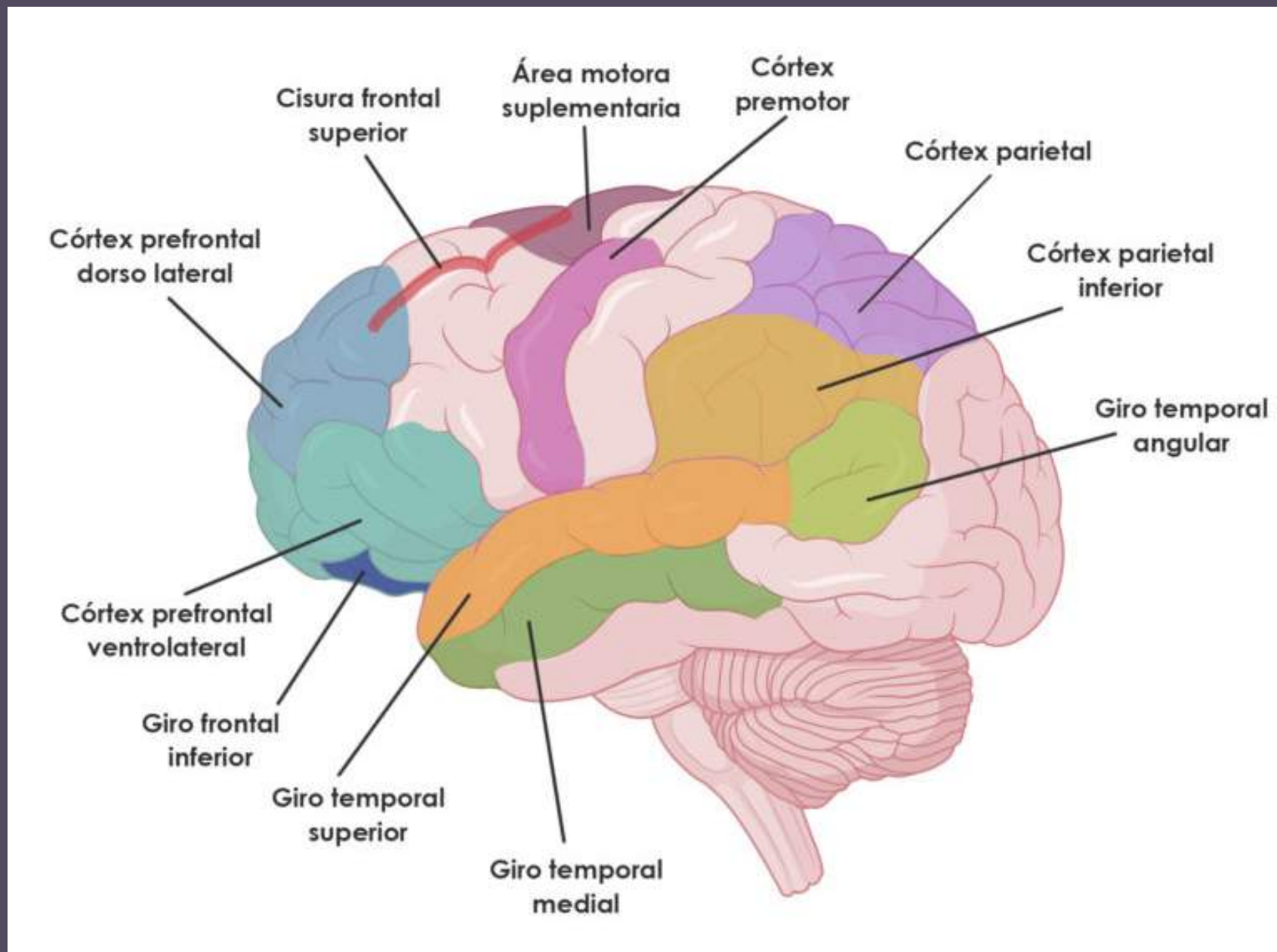
Las funciones ejecutivas son actividades mentales complejas, necesarias para planificar, organizar, guiar, revisar, regularizar y evaluar el comportamiento necesario para adaptarse eficazmente al entorno y para alcanzar metas (Bauermeister, 2008).



Dentro de las funciones ejecutivas encontramos diferentes procesos fundamentales para nuestro día a día:

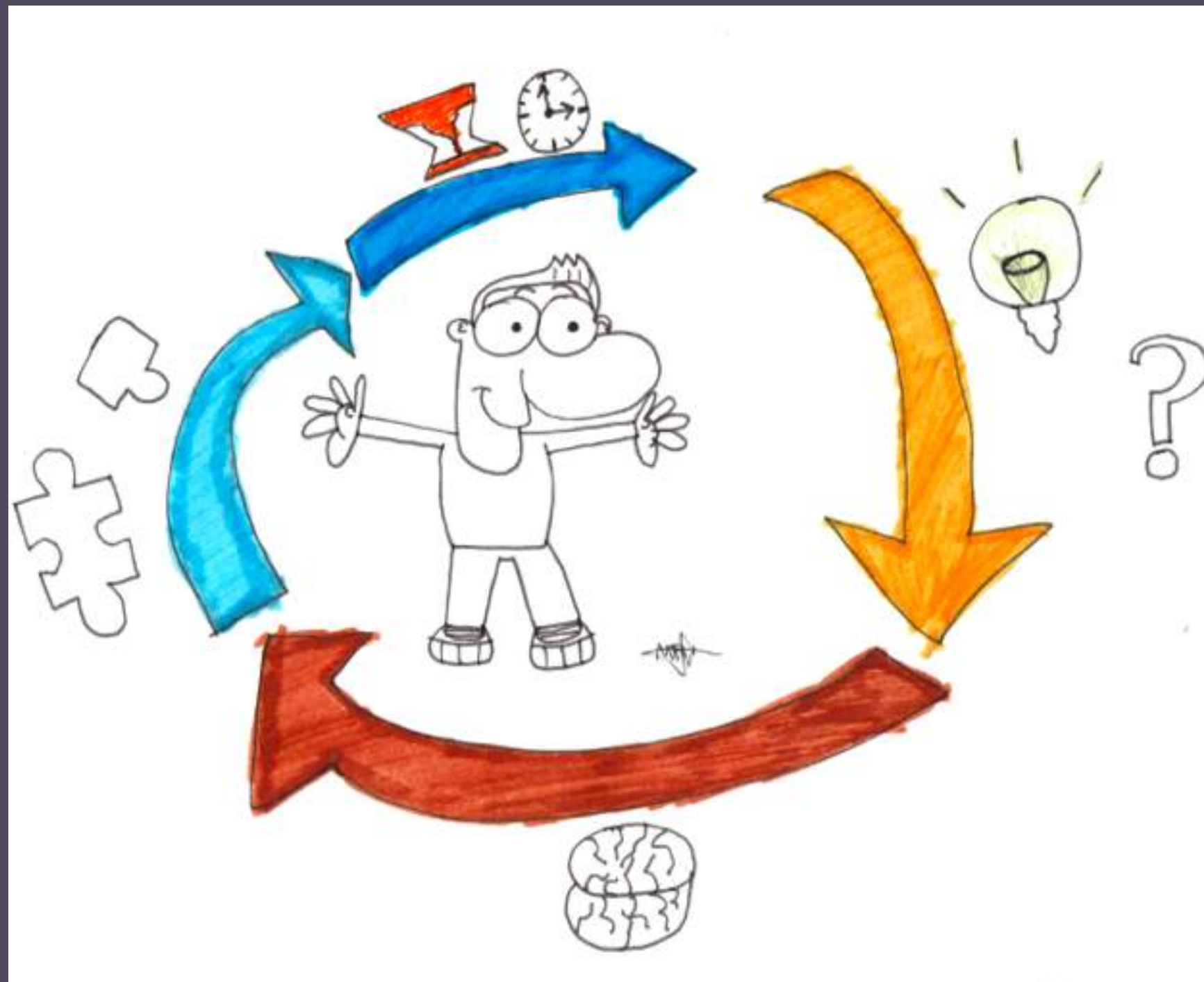


MEMORIA DE TRABAJO:



capacidad de almacenamiento temporal de información y su procesamiento. Se trata de un espacio en el que la información específica está disponible para su manipulación y transformación durante un periodo particular de tiempo.

PLANIFICACIÓN:



CAPACIDAD DE
GENERAR OBJETIVOS,
DESARROLLAR
PLANES DE ACCIÓN
PARA CONSEGUIRLOS
Y ELEGIR EL MÁS
ADECUADO EN BASE A
LA ANTICIPACIÓN DE
CONSECUENCIAS.

RAZONAMIENTO:

facultad que nos permite resolver problemas de diversa índole de manera consciente estableciendo relaciones causales entre ellos.



FLEXIBILIDAD

habilidad que nos permite realizar cambios en algo que ya estaba previamente planeado, adaptándonos así a las circunstancias de nuestro entorno.

TOMA DE DECISIONES

Proceso de realizar una elección entre varias alternativas en función de nuestras necesidades, sopesando los resultados y las consecuencias de todas las opciones.



ESTIMACIÓN TEMPORAL

capacidad de calcular de manera aproximada el paso del tiempo y la duración de un suceso o actividad.

EJECUCIÓN DUAL

capacidad de realizar dos tareas al mismo tiempo (dichas tareas deben ser de diferente tipo), prestando atención a ambas de manera constante.

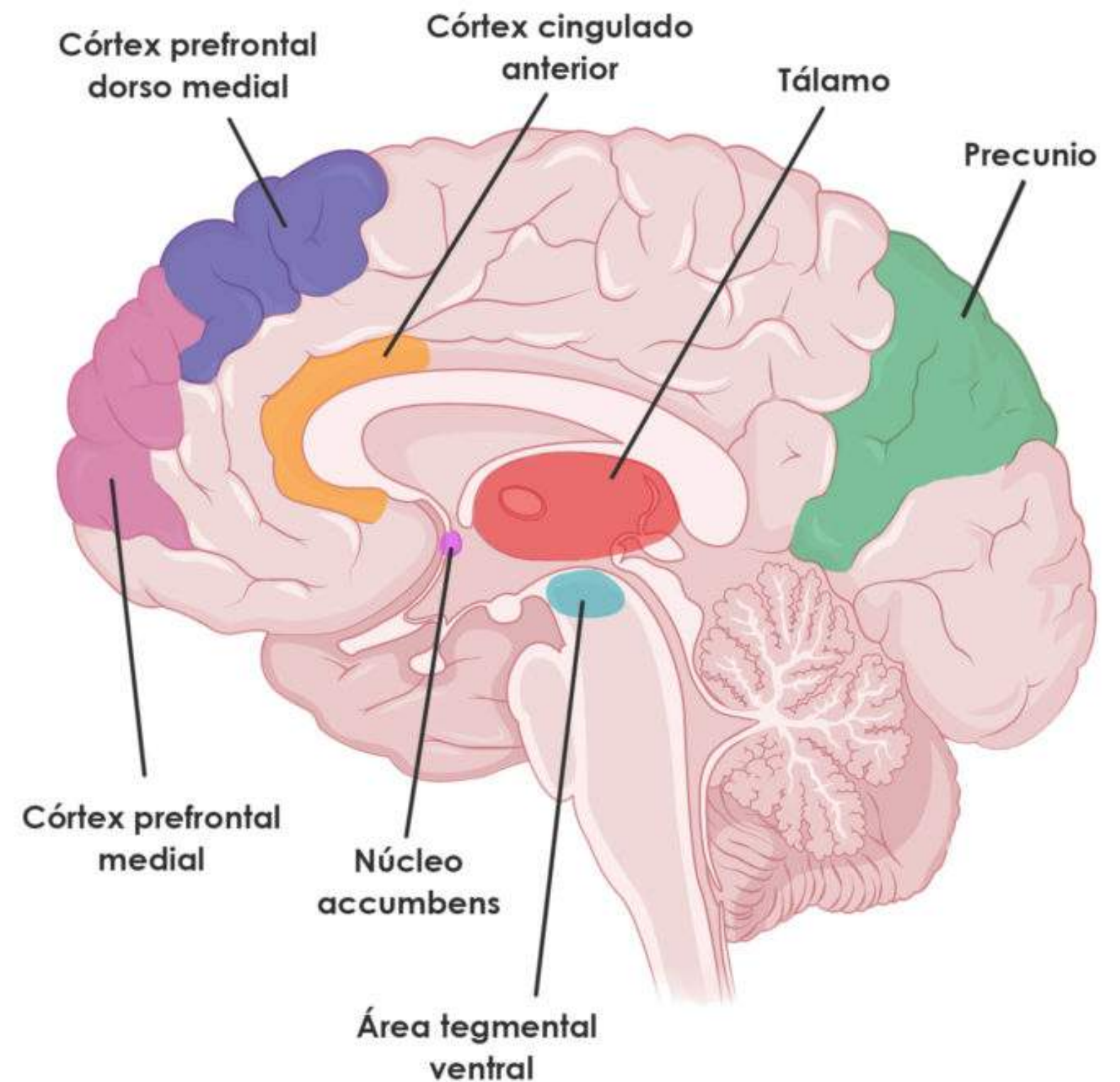


MULTITAREA

capacidad de organizar y realizar tareas óptimamente de manera simultánea, intercalándolas y sabiendo en qué punto están cada una en cada momento

INHIBICIÓN

capacidad de ignorar los impulsos o la información irrelevante tanto interna como externa cuando estamos realizando una tarea.



FUNCIONES EJECUTIVAS Y PROBLEMAS DE APRENDIZAJE

Es habitual encontrarnos con estudiantes que, a pesar de tener las capacidades necesarias para ser brillantes en la adquisición de contenidos, no lo son tanto a la hora de acceder, organizar y/o priorizar información para dar con las respuestas correctas.

Leer, escribir, resolver problemas matemáticos, están afectados por la memoria de trabajo, la flexibilidad cognitiva o la inhibición entre otras funciones ejecutivas.

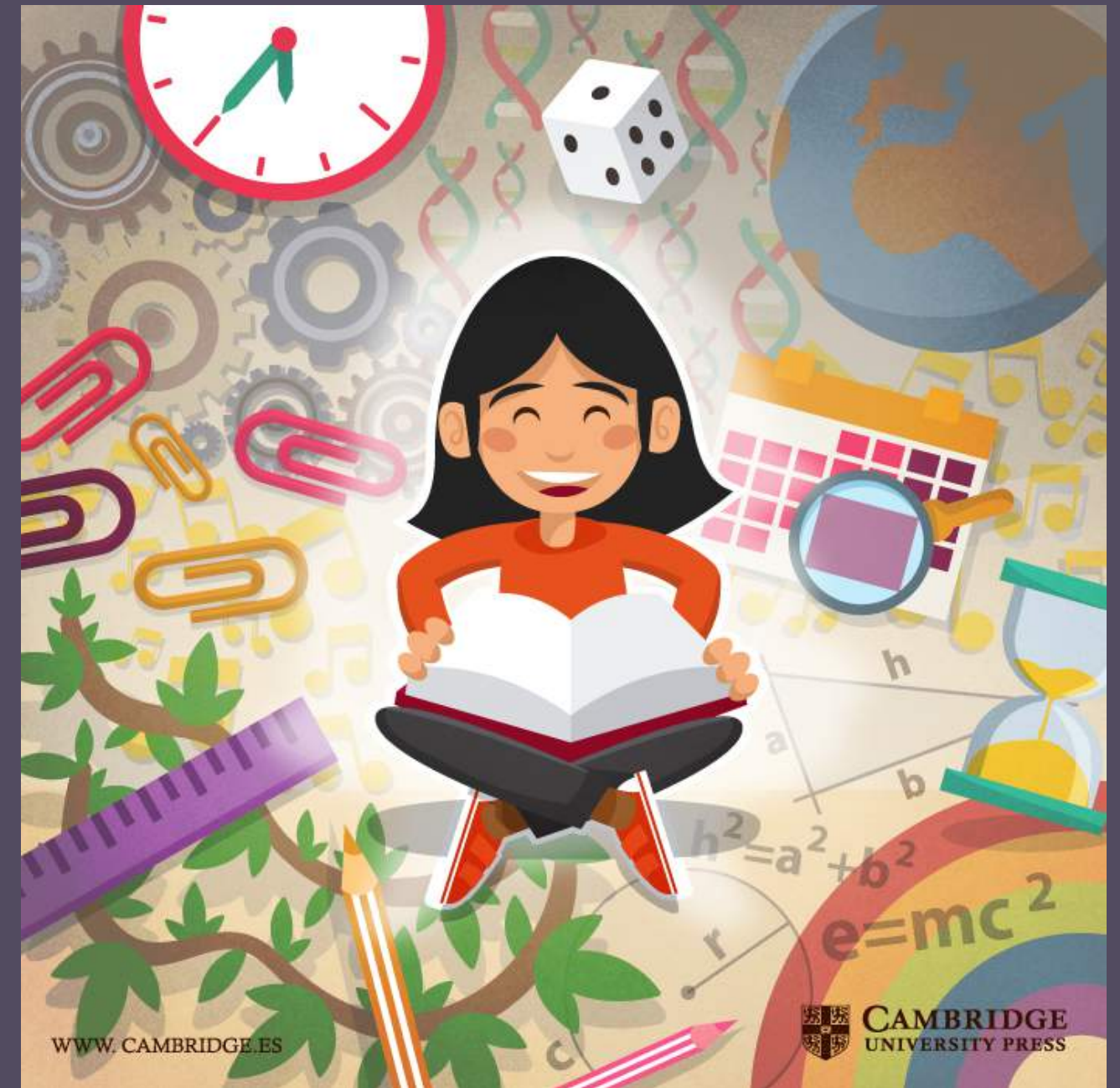
Algunos signos de alarma relacionados con un mal funcionamiento ejecutivo serían:

Dificultades para saber cómo comenzar una tarea.

Dificultades para enfocarse en todos los detalles y tener una visión general.

Dificultad para calcular el tiempo que se precisa para realizar una tarea.

Hacer las cosas rápido, pero con muchos descuidos, o hacerlas lentamente pero de forma incompleta o mal.



Continuar con su planificación aunque esta no funcione.

Dificultades para centrar la atención, distraerse fácilmente.

Dificultades para recordar lo que están contando o haciendo si se les interrumpe.

Problemas al recordar y seguir instrucciones.

Dificultades para tomar decisiones.



Dificultades para cambiar de una actividad a otra.

Dificultades para pensar o hacer más de una cosa a la vez.

Dar respuestas erróneas por falta de reflexión.

Respuestas erróneas por deficiente procesamiento de la información.

Mostrar desorden y falta de limpieza en la tarea.



Ausencia de corrección de los errores en las actividades por falta de revisión.

Falta de flexibilidad ante la resolución de problemas.

No terminar lo que se empieza.

No pensar antes de actuar o hablar.





ESTABLECIMIENTO DE METAS, PLANIFICACIÓN Y MONITOREO

ACTIVIDADES

Deportes, yoga y meditación, música, teatro, juegos estrategias, juegos de computadora

HERRAMIENTAS PARA AUTO-MONITOREO

Autoconversación, diario personal, consciente de las interrupciones

HÁBITOS DE ESTUDIO

Dividir proyecto, planes manejables, calendario, estrategias nemotécnicas

CÓMO DESARROLLAR LAS FUNCIONES EJECUTIVAS EN EDUCACIÓN SECUNDARIA



**JUEGO IMAGINARIO O
UTILIZACIÓN DE ROLES
EN EL JUEGO**

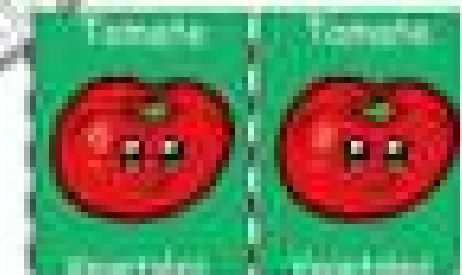


**CANCIONES Y JUEGO
EN MOVIMIENTO**

CONTAR HISTORIAS



**JUEGOS SOBRE
EMPAREJAR U ORGANIZAR**



**CÓMO DESARROLLAR LAS FUNCIONES
EJECUTIVAS EN EDUCACIÓN INFANTIL**

Divide las
tareas en
actividades más
pequeñas

Planificar es
clave

**¡A mejorar el
funcionamiento ejecutivo!**

El deporte es tu
mejor aliado

Atrévete con
el arte

GRACIAS

CAROLINA RIVERA
MORENO.
PSICOLÓGA
ESCUELA ENTORNO
PROTECTOR



VIVIANA MONSALVE
MEJÍA.
DOCENTE DE APOYO.
UNIDAD DE
ATENCIÓN INTEGRAL

LA EXPRESIÓN DEL CAMBIO HUMANO