

TÍTULO: Funciones ejecutivas: ¿Qué son y para qué sirven? #0301

AUTOR: Martha Díaz De León

DESCRIPCIÓN:

Este documento forma parte de otra serie de materiales asociados a la importancia de las funciones ejecutivas en el desarrollo integral de los niños jóvenes y adultos. Se describe lo que son y para qué sirven esperando que de esta forma, los maestros, padres y terapeutas las estimulen dentro de los diferentes ambientes en las que se encuentran los chicos (escolar, familiar, terapéutico).

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Funciones ejecutivas.
- ✓ Habilidades cognitivas
- ✓ Monitoreo de conductas
- ✓ Atención, autocontrol, organización y planeación

INTRODUCCIÓN

Entre las funciones que realiza el cerebro humano, existen aquellas que organizan, integran, ponen en marcha y manejan otras funciones que permiten a las personas medir las consecuencias de sus acciones y lo que éstas conllevan.

Nos referimos a aquellas herramientas de ejecución y habilidades cognitivas que permiten establecer un pensamiento estructurado, planear y llevar a cabo cualquier actividad para obtener objetivos propuestos, establecer metas, seguir una rutina de horarios, realizar y concluir actividades, desarrollar un pensamiento abstracto y operaciones mentales, así como llevar a cabo una autorregulación y organización de tareas.

Diversos científicos estudiosos del cerebro han definido estas actividades como funciones ejecutivas. Han resaltado algunas áreas de importancia que van desde la memoria verbal y no verbal, pasando por la autorregulación, la organización y el orden de prioridades, hasta llegar a la capacidad de enfoque y la habilidad de poder cambiar la atención de las tareas. Al realizar estas funciones ejecutivas, hay otras actividades que se llevan a cabo para lograr metas y objetivos deseados.

EXPLICACIÓN

Las funciones ejecutivas se conocen como:

- **Función de memoria del trabajo:** se refiere a la capacidad de mantener la atención hacia alguna tarea en específico. Asimismo, es la encargada de retener y actualizar la información que se adquiere a través de diversas experiencias sensoriales.

- **Función del lenguaje interno:** es aquel que usamos todos para conversar con uno mismo lo que le permite a una persona iniciar, desarrollar y lograr sus metas. Este diálogo interno guía y regula la conducta a través de instrucciones autodirigidas ayudando a mantener los planes y lograr las metas.
- **Función de la habilidad para autorregular las emociones y la motivación:** es la encargada del control del comportamiento y afectos para conseguir una meta.
- **Función de la habilidad para solucionar problemas** a los que se enfrente.

Para el desarrollo de las funciones ejecutivas se necesitan realizar planes de acción de manera paralela que tienen que ver con el entrenamiento en estrategias de aprendizaje, plan de metas, desarrollo del lenguaje interior y la memoria de trabajo para lograr objetivos.

Si queremos favorecer el desarrollo de las funciones ejecutivas, debemos enseñar estrategias de aprendizaje que lleven a los niños a lograr un buen desempeño y alcanzar las metas que se propongan.

Para apoyarlos de manera más eficaz, se debe conocer la manera en la que nuestro hijo o hija aprende, ya sea de manera visual, auditiva o de ambas.

- Motivarlos a practicar la lectura de comprensión de manera constante en donde identifique las ideas principales y complementarias del texto.
- Realizar cuadros conceptuales en donde sintetice información.
- Tomar apuntes en sus clases, realizar operaciones mentales y ejercicios de razonamiento abstracto.
- Asimismo, proveerlos con técnicas de asociación de un elemento con otro, técnicas de encadenamiento o interrelación de información que se quiera aprender, y para realizar ejercicios de cálculo mental.

Es de suma importancia lograr que tenga una organización tanto en los espacios de trabajo como en la realización de actividades, y seguir instrucciones para llevar a cabo alguna tarea. Apoya a tu hijo o hija a hacer un plan de acción para lograr sus metas, es decir las actividades que se realizarán en la elección de estrategias que lo llevarán a lograr los objetivos que ha seleccionado. Al llevar a cabo este plan se debe hacer una evaluación para valorar el progreso del proceso y en caso necesario, hacer las modificaciones que se requieran y mantener la secuencia de actividades y el esfuerzo que se realiza para así reconocer el logro de la meta.

Se debe fomentar la conducta reflexiva sobre las experiencias a las que se enfrenta. Es importante que el niño o niña desarrolle una capacidad de autoevaluación para que identifique las áreas en las que debe esforzarse y aquellas en las que debe mantener el mismo comportamiento. De este modo será más exitoso el logro de objetivos y metas.

Las funciones ejecutivas se desarrollan cada vez que nos encontramos en diversas situaciones y empleamos nuestras habilidades y capacidades de manejo, organización, planeación y solución. Es de vital importancia motivar a los niños a llevar a cabo una estructura de desarrollo en la cual logre desempeñarse de manera exitosa. Brindémosles estrategias que los lleven a manejar las experiencias cotidianas a las que se enfrentan.