

FUNCIONES EJECUTIVAS

Las funciones ejecutivas son un conjunto de herramientas de ejecución y habilidades cognitivas que permiten el establecimiento del pensamiento estructurado, planificar y ejecutar en función de objetivos planteados, anticipar y establecer metas, el seguimiento rutinario de horarios a través del diseño de planes que orienten al inicio, desarrollo y cierre de las actividades académicas o laborales, el desarrollo del pensamiento abstracto y operaciones mentales, la autorregulación y monitorización de las tareas y su organización en el tiempo y en el espacio.

¿Cuáles son las funciones ejecutivas?

- ★ Pensamiento estructurado
- ★ Seguimiento de horarios
- ★ Establecimiento de un plan estratégico de metas y desafíos
- ★ Jerarquización de ideas
- ★ Operatividad en el tiempo
- ★ Memoria de trabajo
- ★ Auto-monitorización del desarrollo de la tarea
- ★ Habilidad de organización y administración de tareas (agenda)

Hay ciertos elementos que deben estar inmersos dentro de las funciones ejecutivas, que son:

1) Establecimiento de la atención. Es una habilidad de orientación hacia una tarea específica, en donde es necesario inhibir aquella información que no es relevante para resolver la actividad solicitada. Hay varios tipos de atención, las que están implícitas dentro de las funciones ejecutivas tienen que ver con:

- ✓ **Atención focalizada.** Consiste en centrarse de forma específica en ciertos aspectos del ambiente o bien en las respuestas que se van a ejecutar.
- ✓ **Atención selectiva.** Capacidad para poner en marcha la tarea o gestión procesando una parte de la información ambiental y dar respuestas tan sólo a determinadas demandas del ambiente.
- ✓ **Atención sostenida.** El sujeto fija o mantiene su atención voluntariamente sobre un objeto, idea o actividad con preferencia sobre otros.

2) Construcción de la memoria. La memoria se encarga de la retención y continua actualización de la información (conservar, fijar, reconocer, evocar, localizar hechos pasados). Comprende en principio un registro o codificación de la información a través de diferentes canales sensoriales, luego el almacenamiento de esta información y como último paso la evocación de la información. Aquellos tipos de memoria implicados en las funciones ejecutivas son:

- ✓ **Memoria de trabajo.** También conocida como “memoria temporal en línea” que los humanos utilizan en ciertas tareas y para resolver ciertos problemas. Esta memoria tiene la habilidad de almacenar temporalmente información para ejecutar una tarea, que nos permite cumplir con las condiciones y reglas y una vez aprendidas tener la respuesta esperada. se divide en tres subcomponentes:
 - Control atencional.
 - Habilidad viso-espacial que permite manipular las imágenes.
 - Circuito fonológico articulatorio, que almacena y repasa la información basada en el lenguaje.
- ✓ **Memoria procedimental.** Implicada en el aprendizaje de distintos tipos de habilidades que no están representadas como información explícita sobre el mundo (que no se está consciente como por ejemplo montar en bicicleta). Las mismas “se activan” de modo automático y gradual, como una secuencia de pautas de actuación, ante las demandas de una tarea. Consisten en una serie de repertorios motores (escribir) o estrategias cognitivas (hacer un cálculo) que llevamos a cabo de modo inconsciente.

3) Instauración de motivaciones, emociones y afectos. Los humanos iniciamos la exploración del mundo por motivación, la motivación es el motivo o impulso nos lleva a conseguir una meta. Entre las motivaciones más comunes que inducen los cambios en el comportamiento de los adolescentes, y que repercute en la relación con los padres, está la búsqueda de sentido o cauce de su proyecto de vida.

El control de emociones tiene que ver con la inteligencia que se obtenga con las emociones que permiten la definición y dirección hacia las metas y propósitos planteados, lo cual es un hito importante para el desarrollo de funciones

ejecutivas. Asimismo, los afectos, principal herramienta de confianza con el mundo que nos rodea.

En este sentido tanto **la motivación, la seguridad afectiva como la autonomía responsable** son factores primordiales en el desarrollo de un plan sustentado en metas y desafíos.

4. Desarrollo del Lenguaje interior. El lenguaje es la capacidad del ser humano para comunicarse mediante un sistema de signos o lengua. En esta línea de ideas, un lenguaje interior es el que permite al individuo a conducirse en la iniciación, prosecución y logro de las metas. El diálogo interno permite guiar y controlar nuestra propia conducta a través de instrucciones auto-dirigidas. Las auto-verbalizaciones nos ayudan a mantener nuestro camino hacia nuestros planes y metas, nos ayudan a mejorar en las siguientes ocasiones en las que tengamos que realizar la tarea y nos dan motivos para animarnos en la ejecución de las tareas.

¿Cómo se habilitan las funciones ejecutivas?

Para el desarrollo de las funciones ejecutivas se necesitan llevar planes de acción que tienen que ver con los siguientes cuatro aspectos:

A) ENTRENAMIENTO EN ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

- Conocimiento de la(su) vía óptima de aprendizaje (visual, auditivo, mixto).
- Lectura comprensiva.
- Reconocimiento de ideas principales y complementarias.
- Uso de mapas conceptuales, resúmenes que sinteticen la información dada.
- Estrategias mnemotécnicas o establecimiento de analogías.
- Toma de apuntes.
- Razonamiento lógico.
- Operaciones mentales y razonamiento abstracto.

B) ELABORACIÓN DEL PLAN DE METAS

- Reconocer y seleccionar las metas.
- Plan de consecución de logros: análisis de actividades necesarias, elección de estrategia.
- Ejecución del plan: Iniciar o inhibir actividades.
- Evaluación de la ejecución del plan: valorar el progreso, modificar las estrategias según la eficacia, mantener la secuencia de actividades y el esfuerzo.
- Reconocimiento del logro.

C) DESARROLLO DEL LENGUAJE INTERIOR

- Dotar de estrategias para la conducta reflexiva (dificultades para pensar sobre lo que sucede).
- Capacidad de solución de problemas en diferentes ámbitos personales (falta de metodología y procedimientos adecuados).
- Adquirir mayor capacidad de auto evaluación del comportamiento (dificultades importantes de auto observación del comportamiento).

D) DESARROLLO DE LA MEMORIA DE TRABAJO

- Organización de espacios de trabajo.
- Seguimiento de instrucciones.
- Técnicas de asociación (asociación de un elemento con otro u otros) elementos.
- Técnica de encadenamiento (interrelacionar la información que queremos aprender).
- Cálculo mental.

Autora: Licda. Karina Paredes. Directora de Educación Humana DBI

Fuente: <http://psicopedagogias.blogspot.com/2007/11/funciones-ejecutivas.html>