



Estrategias para fortalecer las funciones ejecutivas en el aula

María Laura Videla. De Conexión educativa.

Las funciones ejecutivas son un conjunto de habilidades cognitivas de alto nivel que nos permiten planificar, organizar, regular nuestro comportamiento, resolver problemas, tomar decisiones y adaptarnos a nuevas situaciones. Estas habilidades son esenciales para el éxito académico, laboral y social.

En la neurociencia, las funciones ejecutivas están asociadas principalmente con áreas del cerebro prefrontal, que se encargan de supervisar y controlar las actividades mentales y comportamentales. Algunas de las funciones ejecutivas clave incluyen la memoria de trabajo (capacidad para mantener y manipular información en la mente), la inhibición (capacidad para controlar impulsos y regular el comportamiento), la flexibilidad cognitiva (habilidad para cambiar entre diferentes tareas o formas de pensar) y la autorregulación emocional (capacidad para manejar y regular las emociones).

En el aula, se pueden fortalecer las funciones ejecutivas mediante estrategias pedagógicas y prácticas específicas que fomenten el desarrollo de estas habilidades. Algunas formas de fortalecer las funciones ejecutivas en el aula incluyen:

1. Enseñanza de estrategias de autorregulación: Proporcionar a los estudiantes herramientas y técnicas para manejar el estrés, regular sus emociones y mantener el enfoque en las tareas académicas.
2. Entrenamiento en metacognición: Ayudar a los estudiantes a desarrollar conciencia sobre sus propios procesos de pensamiento, identificar sus fortalezas y debilidades, y establecer metas de aprendizaje realistas.
3. Uso de métodos activos de aprendizaje: Promover actividades que requieran planificación, organización y resolución de problemas, como proyectos de investigación, debates o juegos de roles.
4. Implementación de rutinas y estructuras en el aula: Establecer rutinas claras y predecibles, así como proporcionar estructuras

visuales o herramientas de organización para ayudar a los estudiantes a mantenerse enfocados y organizados.

5. Fomento del juego y la actividad física: La participación en juegos de estrategia, deportes y actividades físicas puede promover el desarrollo de habilidades ejecutivas como la planificación, la toma de decisiones y la resolución de problemas.

En resumen, fortalecer las funciones ejecutivas en el aula implica proporcionar oportunidades para que los estudiantes practiquen y desarrollen estas habilidades a lo largo del tiempo, integrándolas de manera efectiva en el currículo y el entorno de aprendizaje. Esto no solo beneficia su rendimiento académico, sino que también los prepara para enfrentar con éxito los desafíos de la vida cotidiana.

Referencias:

1. Diamond, A. (2013). Desarrollo de funciones ejecutivas desde la infancia hasta la adolescencia: Perspectiva neuropsicológica. *Revista de Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 13(2), 1-21.
2. García-Madruga, J. A., Elosúa, M. R., Gil, L., Gómez-Veiga, I., Vila, J. O., Orjales, I., & Carriedo, N. (2013). Evaluación de las funciones ejecutivas en el ámbito educativo. *Psicothema*, 25(1), 66-71.
3. Mármol, F., & Santamaría, C. (2014). Funciones ejecutivas en niños: definición, evaluación y tratamiento. *Revista de Neurología*, 59(3), 99-107.
4. Ardila, A. (2016). Funciones ejecutivas: más allá de la inteligencia y la memoria. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 48(2), 187-195.
5. Tirapu-Ustárrroz, J., & Luna-Lario, P. (2018). Funciones ejecutivas en el ámbito educativo: evaluación e intervención. *Revista de Neurología*, 67(7), 289-295.

