

**TÍTULO:** Las funciones ejecutivas en el TDAH y en el proceso de aprendizaje #0132

**AUTOR:** Mariana Leñero Solar

**GRADO Y EDAD:** Pre-escolar a 6to de primaria. De 3 a 13 años y más

### **DESCRIPCIÓN:**

En este documento se presenta una explicación sobre lo que son las funciones ejecutivas y lo importante de éstas en el desarrollo. Las funciones ejecutivas están asociadas a las habilidades necesarias para planear y alcanzar metas, para atender, para el control de impulsos y del cuerpo así como para el aprendizaje. En las personas con TDAH es de suma importancia apoyar con estrategias y actividades el desarrollo de las funciones ejecutivas.

### **ÁREAS Y PALABRAS CLAVE:**

- ✓ Funciones ejecutivas y monitoreo de conducta
- ✓ Procesos de atención, autocontrol y memoria
- ✓ Procesos de aprendizaje
- ✓ Responsabilidad e independencia
- ✓ Flexibilidad y búsqueda de alternativas

### **INTRODUCCIÓN**

Gran parte del éxito en el desempeño escolar (incluyendo no sólo el área académica sino también el desempeño social y conductual) está relacionado con el uso de estrategias y habilidades de las funciones ejecutivas. Estas funciones comienzan a ponerse en práctica desde los primeros años y se van desarrollando de forma más consistente durante toda la edad escolar.

El éxito depende de la habilidad de los chicos para planificar, organizar, organizar, monitorear y jerarquizar las tareas, los materiales y la información. De la misma forma implican habilidades para atender y concentrarse, separar las ideas principales de detalles, pensar con flexibilidad, memorizar contenidos y monitorear los progresos que se vayan obteniendo.

Lo increíble es que estas funciones se ponen en práctica todos los días aun cuando seamos pequeños o no nos demos cuenta. Es más, nos damos cuenta de su importancia cuando no se están estableciendo de la forma adecuada y hay problemas de conducta, atención, y/o aprendizaje, como en los casos del TDAH.

Por eso, como padres, maestros y terapeutas nuestro principal objetivo debería ser fomentar a que las pongan en práctica y que sean conscientes de su existencia, lo que tiene la misma importancia que enseñar a leer, a sumar o aprender las capitales de Europa.

## **EXPLICACIÓN-METODOLOGÍA:**

Para desarrollar habilidades de aprendizaje y ser conscientes del poder que tienen las funciones ejecutivas en este proceso, es importante ayudar a los niños a entender **cómo** piensan y aprenden. De la misma forma es necesario enseñarles a usar estrategias tomando en cuenta las siguientes áreas relacionada con las funciones ejecutivas:

### **1) Pensamiento flexible y capacidad de cambio**

Habilidad para buscar alternativas o diferentes soluciones a una tarea o situación específica. Permite tener la capacidad para aceptar diferentes propuestas a las nuestras y para adaptarnos a los lineamientos, deseos o límites que la situación exige o propone.

### **2) Organización y Jerarquización**

Habilidad para ordenar, planear y priorizar la información que se requiere procesar, siguiendo un orden lógico, coherente efectivo que nos lleva a cumplir con el objetivo.

### **3) Acceso a la memoria de trabajo**

Habilidad para organizar, jerarquizar y almacenar temporalmente información y proporcionar una respuesta y/o ejecutar una tarea o acción. En conjunto con esta habilidad esta la secuencial o procedimental que se da a través del aprendizaje de tareas perceptivo motoras que no son directamente accesibles a la consciencia (montar una bicicleta, usar los cubiertos, etc.).

### **4) Capacidad para monitorear el propio comportamiento (lenguaje de la mente)**

Habilidad para que por nosotros mismos, a través de instrucciones auto-dirigidas, podamos analizar, planear, guiar, prevenir o reparar nuestra propia conducta. Procesamiento perceptual y atención

### **5) Regulación de impulsos y conducta**

Habilidad para analizar, procesar, organizar y planear, nuestras acciones frente a una situación o estímulo (pensar antes de actuar), así como para mantener nuestro cuerpo y acciones en un tiempo determinado frente a una tarea o situación.

A la vez puede asociarse a la capacidad para reconocer, ubicar, procesar, contener y/o elaborar las emociones o sentimientos que se generan en una situación. Emociones tales como miedo, ansiedad, enojo, alegría, tristeza, etc.

### **6) Procesamiento perceptual**

Habilidad superior relacionada a la recepción de información y estímulos visuales, auditivos y/o kinestésicos dándoles un significado en determinado tiempo y ofrecer una respuesta.

### **7) Atención**

Habilidad de orientación-concentración mental hacia una tarea o situación en donde es necesario analizar, inhibir y jerarquizar aquella información relevante de la irrelevante.

