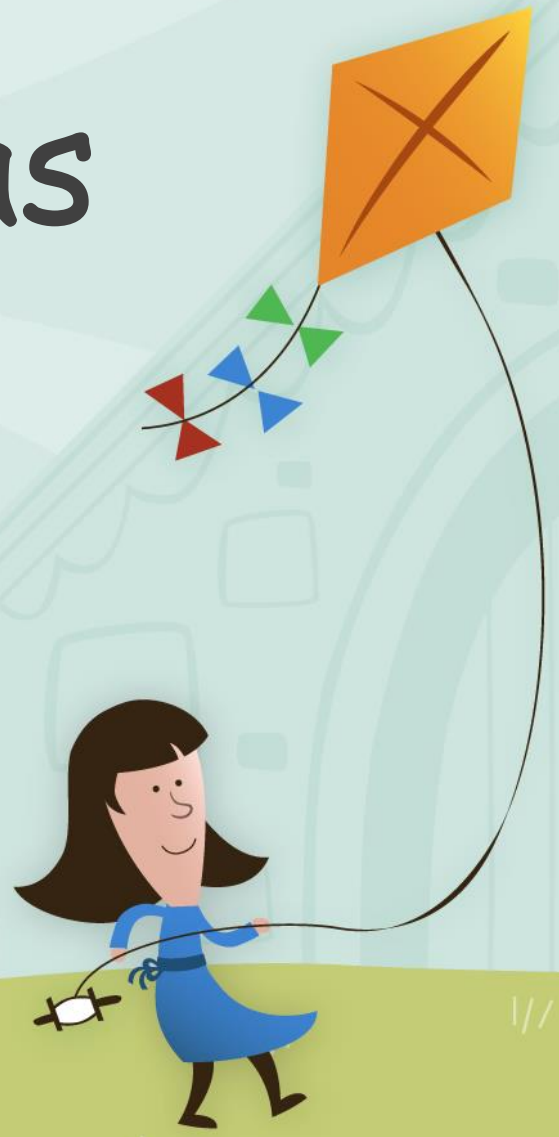
Funciones Ejecutivas

¿Qué son y cómo desarrollarlas?

Ps. Debora Mansilla Cofré

Colegio San Luis Beltrán

Programa de Integración Escolar 2020



Funciones Ejecutivas

Son procesos cognitivos que nos permiten organizarnos, planificar actividades, revisarlas y regularlas.

Son imprescindibles al momento de plantearnos una meta y desplegar conductas para alcanzarla.

¿Cuáles son los componentes de las funciones ejecutivas?

- Funciones ejecutivas
  - Control inhibitorio
  - Memoria de trabajo
  - Flexibilidad cognitiva

Antes de comenzar… conozcamos a los protagonistas de nuestras historias…

Pablo

Luis

Alberto

Control inhibitorio

Inhibir una conducta predominante considerando las consecuencias que dicha conducta puede provocar

Alla viene Luis y parece que no me ha visto… me voy a esconder para asustarlo, será divertido.

Aunque pensándolo bien, recién se esta recuperando de su operación al estomago, mejor no lo asusto o sino le podría pasar algo.

Memoria de trabajo

Mantener información en la mente para trabajar con ella un tiempo después

Mi mamá me envío para el almuerzo pure con carne y $1000 para comprarme un postre saludable.

Podría ser una manzana que sale $200 o bien un plátano que sale $250. Si compro ambos me saldría a ver… creo que serían… $450 pero quizás no me pueda comer ambas frutas.

Mejor compró la manzana y guardo el vuelto para mañana… que si no me equivoco es… a ver… $800

Flexibilidad Cognitiva

Cambiar la conducta gracias a la retroalimentación del contexto

Allá viene Luis, verdad que acordamos almorzar juntos hoy pero recién le dije a Mónica que nos viéramos en la biblioteca para estudiar matemáticas.

Mmm… mejor le diré a Luis que me espere, iré por Mónica y así almorzamos todos juntos.

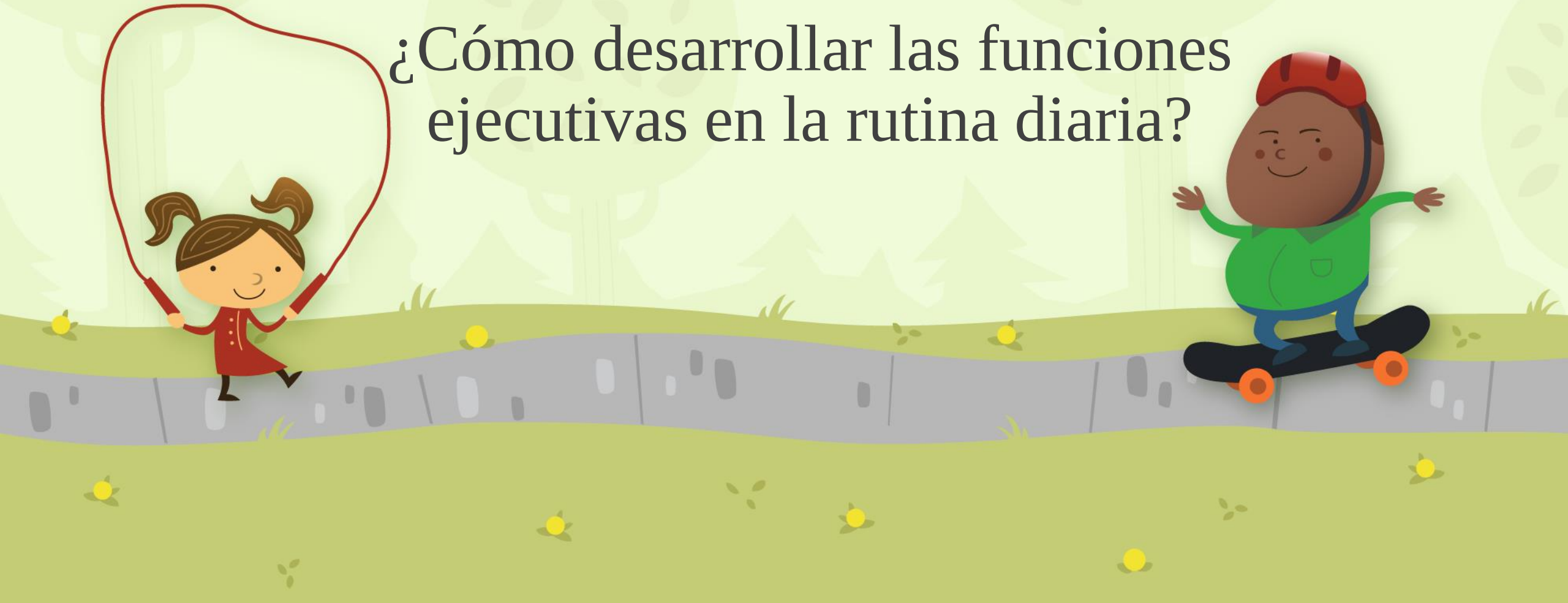
En resumen… ¿Qué paso?

Alberto olvidó que había coordinado almorzar con Luis y ahora tenía que verse con Mónica en la biblioteca, sin embargo flexibilizó su conducta considerando la situación y se organizará para almorzar junto a Luis y Mónica.

Pablo controla sus ganas de hacerle una broma a Luis considerando que le puede pasar algo en su operación.

Luis calcula mentalmente cuánto le saldría comprar ambas frutas, evalúa si le conviene o no y cuánto dinero podría tener para mañana

¿Cómo desarrollar las funciones ejecutivas en la rutina diaria?



Organizar el orden de la casa

Organizar las compras

Juegos de roles

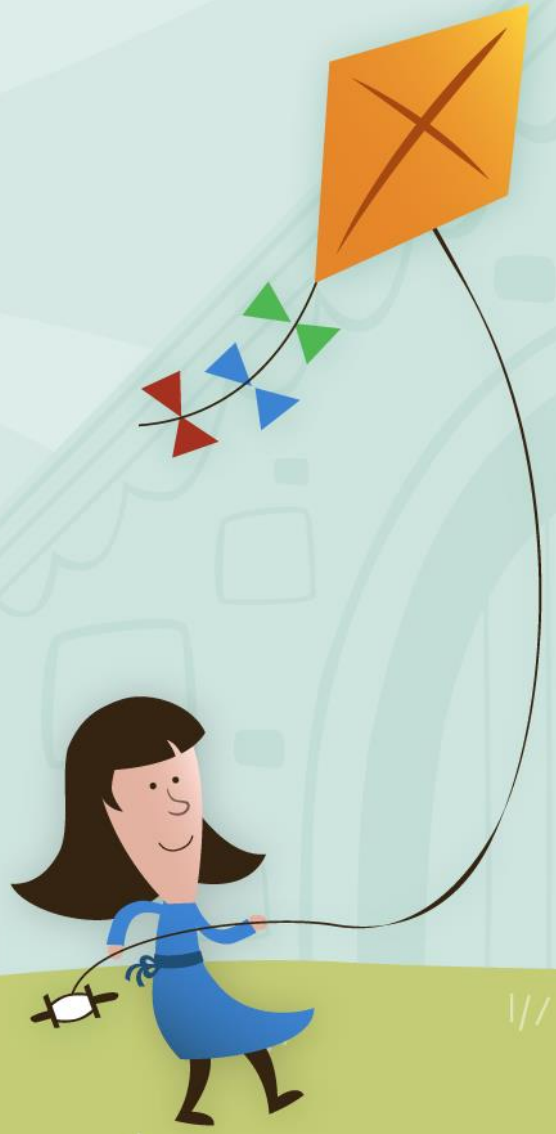
Bailes y coreografías

Cocinar y seguir recetas

Existen muchas maneras…

En caso de dudas puedes escribir a deboramansilla.profecslb@gmail.com

Ps. Debora Mansilla Cofré

Colegio San Luis Beltrán

Programa de Integración Escolar 2020