**RECURSO IV**
**Fomentando**
***el Autocontrol***

achnap
Asociación Chilena de Neuroaprendizaje

EDAD: 8+
Adaptable 4+

# Desarrollo de competencias para la vida diaria:

## Entrenamiento de las funciones EJECUTIVAS de los NIÑOS y ADOLESCENTES

NEUROCIENCIAS PARA DOCENTES 1

# Presentación

Apreciado lector,

Tengo el gusto de presentarle la primera versión de nuestro Cuadernillo sobre entrenamiento de las Funciones Ejecutivas (FE) para niños y adolescentes.

Su título, ***Entrenamiento de las Funciones Ejecutivas de los niños y adolescentes***, intenta reflejar la importancia que estas habilidades tienen a nuestro parecer, al momento que un niño o un adulto van en busca del éxito o de logros en la vida.

Planificar una fiesta, organizar nuestro tiempo para cumplir un plazo, recordar el nombre que acaban de mencionarnos, perseverar en una tarea, iniciar un proyecto o completarlo a cabalidad, ser capaz de optar por un plan alternativo, todas son acciones posibles gracias a que tenemos la capacidad instalada en el cerebro para estas habilidades.

Son todas capacidades disponibles, pero que necesitan ser entrenadas y afianzadas en los primeros 15 años de nuestra vida. Por eso la propuesta en este cuadernillo toma la forma de lo que llamamos el ***Método de Tarjetas.*** Podrá leer más adelante al respecto. Una forma didáctica, aplicada y contextualizada para entrenar estas funciones tan necesarias para la vida.

¡Lo invito a disfrutar y a iniciar una aventura junto con sus niños y adolescentes!

*Joaquín Triandafilide*
*Director*
Asociación Chilena de Neuroaprendizaje

# Una breve mirada a las funciones ejecutivas

achnap

Nuestro cerebro realiza una serie de funciones que controlan la atención y el comportamiento. Estas actúan en lo que sienten, en cómo se sienten, y qué hacen en relación con el mundo que los rodea. Son las funciones ejecutivas.

Existe una definición que las centra puntualmente en la atención, definiéndolas como la relación entre los sucesos del entorno y el comportamiento de la persona. Según Moraine (2014), los estudiantes de cualquier edad pueden aprender a usar la atención para fortalecer sus funciones cognitivas, si se les presenta en un formato explícito y dirigido como las actividades propuestas en este cuadernillo.

También se define a las funciones ejecutivas como capacidades de dirección, control y regulación tanto de las operaciones cognitivas como de aspectos emocionales y conductuales para resolver problemas y enfrentar situaciones nuevas (Soprano, 2014).

Las funciones ejecutivas se desarrollan lentamente en el ser humano, alcanzando su madurez sólo cuando han transcurrido cerca de tres décadas. Lo que significa que los niños, adolescentes y adultos jóvenes están en un proceso de maduración y desarrollo continuo de dichas funciones.

Las funciones ejecutivas requieren un tiempo para establecerse, desarrollarse y madurar por lo que es importante tener una visión a largo plazo en el trabajo con los niños que aprenden.

Su centro de operaciones en el cerebro ocurre en los lóbulos prefrontales. Los proyectos, la motivación, la historia personal de vida y los gustos son dirigidos por las funciones ejecutivas.

La identificación de las funciones ejecutivas no tiene en el mundo científico una clasificación única y universal. En el presente cuadernillo trabajaremos con 10 funciones o competencias para la vida. Una clasificación propuesta por la ACHNAP.

achnap

En este recurso se trabajará con 1 Función Ejecutiva. La encontrará encerrada en un rectángulo redondeado de líneas discontinuas en la siguiente página.

## 1.- Planificación

Capacidad de desarrollar pasos para alcanzar una meta, priorizar, abordar las tareas a largo plazo, secuenciar actividades, establecer metas, anticiparse a lo que ocurrirá después o en el futuro.

## 2.- Manejo del tiempo

Capacidad de desarrollar pasos para alcanzar una meta, priorizar, respetar un horario, comenzar a tiempo, abordar tareas a largo plazo, calcular el tiempo de una actividad, mantenerse dentro de los límites del tiempo.

## 3.- Memoria de trabajo

Capacidad de mantener información en su mente, completar tareas con varios pasos, recordar instrucciones e información, comprender instrucciones orales, recordar información importante durante una tarea; completar ejercicios con muchos pasos.

## 4.- Autocontrol

Capacidad de controlar emociones, hacer elecciones más positivas, pensar antes de hablar, mantenerse tranquilo cuando se siente molesto, tomarse su tiempo mientras trabaja o completa una tarea.

## 5.- Flexibilidad

Capacidad de adaptarse a los planes o a nuevas situaciones, plantear una manera nueva de hacer las cosas, ser capaz de pensar más allá del aula, ser capaz de decidir improvisar e ir contra la corriente, intercambiar el orden típico de hacer las actividades y tareas.

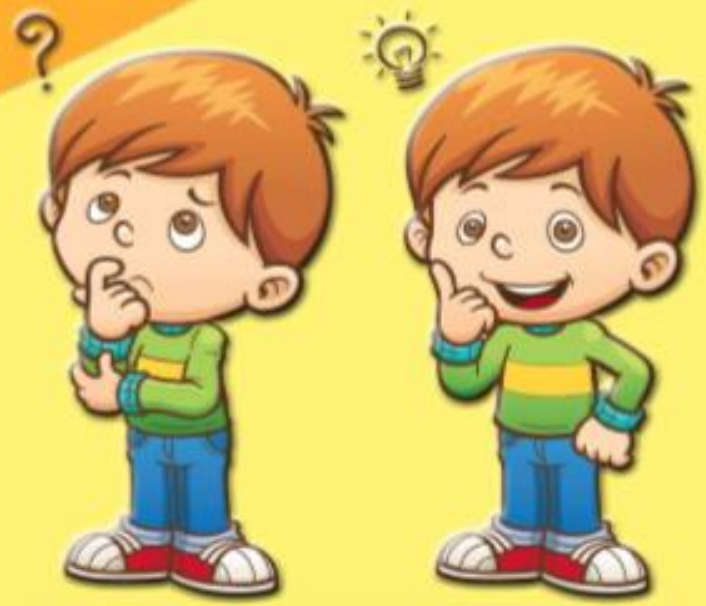
# El método de Tarjetas

El material de trabajo a continuación consta de una serie de 12 tarjetas para cada función ejecutiva. En cada tarjeta hay una situación o problema a resolver en la vida de un estudiante hipotético.

La situación estará planteada como una pregunta que los alumnos deberán responder para resolver el problema y así desarrollar la función ejecutiva relacionada.

# Modos de uso de las Tarjetas

Las tarjetas de actividades de este set pueden utilizarse como parte de un currículo completo de clase o como instrucciones de pequeños grupos/individuales, basándose en las necesidades de sus estudiantes. Para estudiantes de 4 a 7 años las fichas las lee el docente. Para grupos de 8 años o más los niños leen las fichas.



***Cómo usar las tarjetas:***

1) Establezca centros de actividad para cada Función Ejecutiva. Permita que los grupos de trabajo se desplacen y trabajen en cada centro hasta que el tiempo asignado termine.

2) Cada mañana use una tarjeta como parte de una clase guiada o con pequeños grupos de discusión. Esto también puede ser parte de una rutina de inicio o cierre del día.

3) Agrupe a los estudiantes para discutir la situación de una tarjeta. Cada grupo puede enfocarse en una función ejecutiva en particular. Pídale a los grupos que compartan luego lo que aprendieron de la situación.

4) Permítale a los estudiantes elegir una tarjeta al azar y discutirla en grupos pequeños. Deje que los estudiantes manejen la discusión grupal.

5) Haga que los estudiantes lean una tarjeta en forma independiente y pídales que respondan en su diario antes de hablar con un compañero o grupo sobre ella.

6) De la oportunidad para que los estudiantes escriban nuevas situaciones/problemas sobre una Función Ejecutiva específica en pares o individualmente.

7) Permita que los estudiantes usen otras nuevas fichas luego que hayan sido validadas por usted, en las rutinas indicadas en los puntos 1 a 5.

8) Para estudiantes menores de 8 años al usar las tarjetas del cuadernillo usted deberá adaptar el vocabulario usado a la edad de los niños. Tenga cuidado de no modificar la situación.

9) Para los estudiantes menores de 8 años, permita que confeccionen sus propias fichas escribiendo solo una palabra clave o dibujando la situación.

# Auto Control

Algunas recomendaciones para compartir con los estudiantes al trabajar esta función ejecutiva.

Para lograr un buen auto control de tus actividades siempre:

- Piensa antes de hablar
- Espera tu turno de hablar
- Mantente tranquilo cuando te sientes molesto
- Tómate mas tiempo mientras trabajas o completas una tarea
- Controla tus emociones
- Haz elecciones mas positivas

Sabes que estás enojado y tienes que aclarar algo con un amigo ¿Qué deberías hacer?

FE 4-P1

Estás levantando la mano para dar una opinión pero el profesor te ignora. ¿Qué deberías hacer?

FE 4-P2

¿Cuáles son algunas formas en que te puedes relajar cuando te sientes enojado o molesto?

FE 4-P3

Sabes que estás enojado y tienes que aclarar algo con un amigo ¿Qué deberías hacer?

FE 4-P4

¿Por qué alejarte cuando estás enojado puede ser una buena opción?

FE 4-P5

¿Qué haces cuando...? Tus padres no te dejan ir a la casa de un amigo.

FE 4-P6

Piensa en una vez que demostraste tener un fuerte autocontrol ¿Qué hiciste? ¿Cómo te ayudó?

FE 4-P7

¿Cuáles son algunas cosas que te pueden hacen perder el control?

FE 4-P8

Imagínate un signo PARE. ¿Cómo te podría ayudar cuando te sientes molesto?

FE 4-P9

Piensa en una vez en que actuaste por impulso y te metiste en problemas. ¿Qué podrías haber hecho mejor?

FE 4-P10

Ves a unos compañeros rayando la mura-lla del baño. ¿Qué deberías hacer? ¿Cuáles podrían ser las consecuencias?

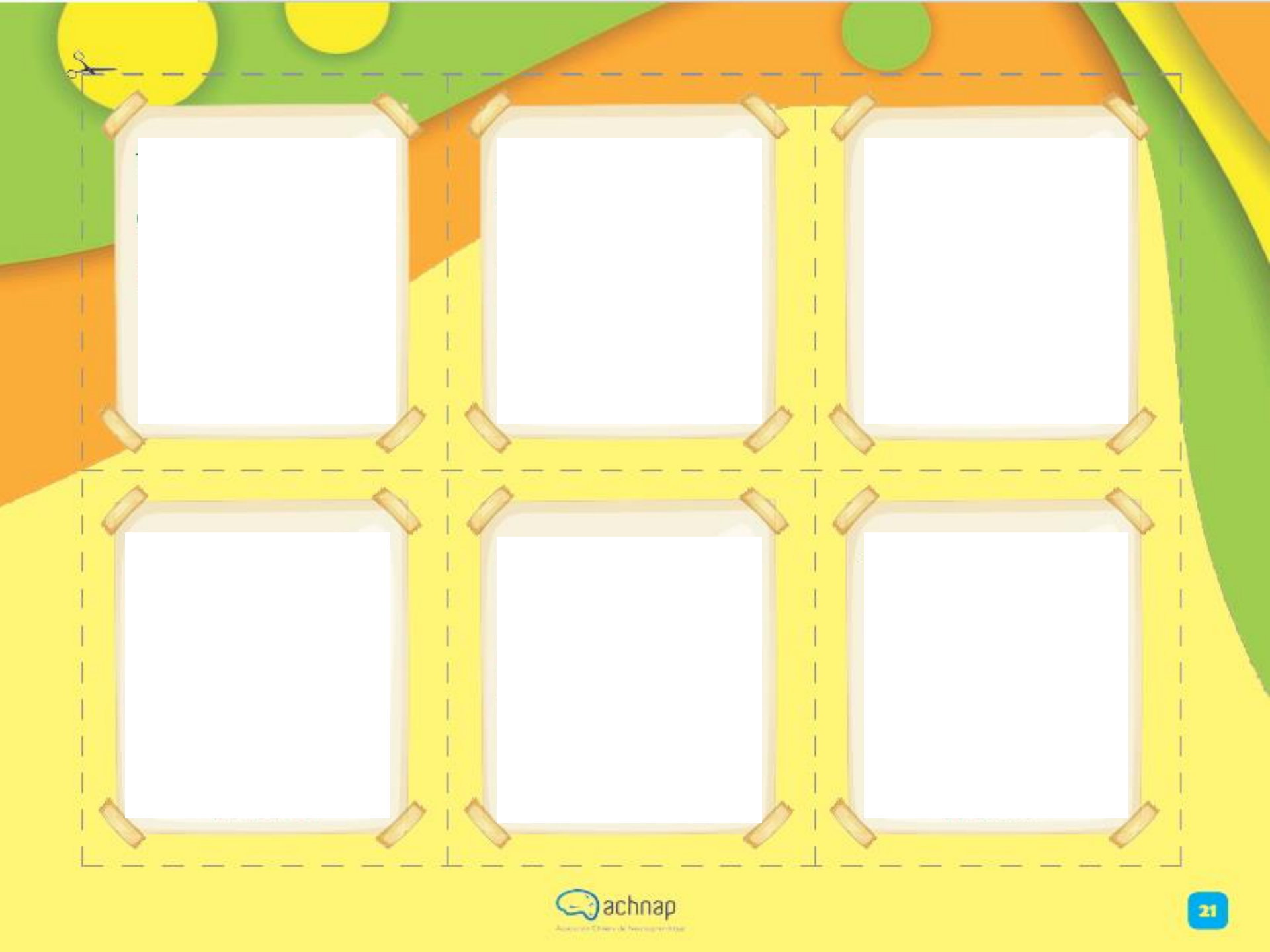
FE 4-P11

¿Qué actividades podrías realizar para calmarte cuando estás enojado?

FE 4-P12

achnap
Asociación Chilena de Neuroaprendizaje

A continuación hemos incluido 6 fichas en blanco para que usted las imprima y cree nuevas situaciones adaptadas al contexto de sus propios alumnos o de su hijo.



# Resumen

Las F.E. son esenciales para interactuar exitosamente con otros, ajustar los comportamientos al contexto y conectarse con las emociones de los otros.

Las F.E. se hacen presente permanentemente en la vida cotidiana al realizar tareas domésticas, las compras, preparar una fiesta, etc.

Las F.E. se pueden y se deben entrenar en el hogar y en el colegio. Plantear problemas concretos de la vida cotidiana, dar ejemplos, entregar y pedir estrategias para resolverlos, dar tiempo para pensar, reflexionar y hablar consigo mismo son algunas maneras de ayudar al niño.

Las F.E. se desarrollan lentamente en la vida, alcanzando su madurez sólo cuando han transcurrido cerca de tres décadas. La maduración de los jóvenes conlleva un desarrollo continuo de sus F.E.

Descontrol de los impulsos, toma de decisiones precipitadas sin elaborar estrategias de acción, son evidencia en la conducta de una persona de un déficit en el manejo de sus F.E.

# Bibliografía


Bachrach, E. (2012). *Ágilmente*.
Buenos Aires: Conecta.

Céspedes, A. (2012). *Déficit Atencional en niños y adolescentes*.
Santiago: Vergara.

Moraine, P. (2014). *Las funciones ejecutivas del estudiante*.
Madrid: Narcea S.A. Ediciones.

Saiz, M. y Román, J. (2009). *Programa de entrenamiento cognitivo para niños pequeños*. Madrid: Ciencias de la Educación Preescolar y Especial.

Soprano, A. (2014). *Cómo evaluar la atención y las funciones ejecutivas en niños y adolescentes*. Buenos Aires: Paidós.

Sousa, D. (2002). *Cómo aprende el cerebro*.
Thousand Oaks: Corwin Press Inc.

El presente cuadernillo forma parte del proyecto de formación docente en Neurociencias de la ACHNAP.

*Otros títulos...*

achnap

Asociación Chilena de Neurociencias

@neuroeducas
www.neuroeducas.cl