

Guía informativa

Funciones ejecutivas

El secreto del cerebro para aprender, convivir y crecer.

Estas funciones se desarrollan en el lóbulo prefrontal del cerebro y no alcanzan su madurez completa hasta los 25 años. Esto significa que, en la infancia, adolescencia e incluso juventud temprana, los niños y jóvenes necesitan acompañamiento, práctica y modelos para fortalecerlas.

Las funciones ejecutivas son un conjunto de habilidades cognitivas que nos permiten planear, regular nuestras emociones, controlar impulsos, adaptarnos a cambios y resolver problemas. Son como el “director de orquesta” del cerebro: ayudan a que todo funcione de manera organizada y armoniosa.

Estas son las principales habilidades ejecutivas. Encuentras una breve explicación de cómo se desarrollan y fortalecen desde la rutina del hogar y en el aula.

La vida cotidiana es un gimnasio natural y el entorno escolar es clave para entrenar y desarrollar las funciones ejecutivas. Aquí hay algunos ejemplos prácticos.

1 Inhibición

Es la capacidad de controlar impulsos, pensar antes de actuar y resistir la tentación de hacer lo primero que se nos ocurre.



En el hogar

- **Poner la mesa y esperar a comer juntos:** ayuda a practicar la espera y el autocontrol. El niño debe frenar el impulso de empezar a comer de inmediato y aprender a respetar el ritmo grupal.
- **Cuidar y regar plantas sin excederse en el uso del agua:** obliga a medir, contenerse y ajustar la acción, desarrollando precisión y control.

En el aula

- **Juegos por turnos (como “Simón dice” o juegos de mesa):** el niño aprende a esperar su turno y a controlar la ansiedad por actuar de inmediato.
- **Ejercicios de respiración antes de responder:** enseña a pausar y reflexionar antes de hablar o actuar, fortaleciendo así el autocontrol.

2 Flexibilidad cognitiva

Es la habilidad de adaptarse a los cambios, encontrar nuevas soluciones y no quedarse bloqueado cuando algo no sale como se esperaba.



En el hogar

- **Ordenar juguetes de distintas formas (por color, tamaño, uso):** estimula el pensamiento flexible al enseñar que no hay una única manera de organizar.
- **Cocinar juntos:** si falta un ingrediente, buscar un reemplazo fomenta la capacidad de adaptarse y generar alternativas.



En el aula

- **Resolver un problema matemático con diferentes estrategias:** muestra que existen varios caminos para llegar a una respuesta correcta.
- **Cambiar roles en dinámicas de grupo:** un día es líder, otro día es seguidor. Esto enseña a aceptar cambios y valorar diferentes perspectivas.

3 Automonitoreo

Es la capacidad de observarse a sí mismo, darse cuenta de lo que uno hace y ajustar la conducta si es necesario.



En el hogar

- **Revisar una lista de tareas diarias con dibujos o palabras clave:** le permite al niño comparar lo planeado con lo realizado y corregir a tiempo.
- **Cuidar una mascota:** notar si tiene agua o comida refuerza la conciencia de las propias acciones y de las necesidades de otros.



En el aula

- **Autoevaluación con rúbricas sencillas (caritas felices, neutras o tristes):** ayuda a reflexionar sobre el propio trabajo y reconocer errores.
- **Lectura en voz alta grabada:** el niño se escucha después y nota aspectos a mejorar, lo que refuerza la autocrítica constructiva.



4 Planeación y organización

Es la capacidad de diseñar pasos, organizar ideas y recursos, y mantener un orden para alcanzar metas.



En el hogar

- **Hacer la lista del mercado:** enseña a identificar necesidades, priorizar y organizar productos por categorías.
- **Organizar el espacio de estudio:** decidir qué va en cada lugar fomenta el pensamiento estructurado y el orden mental.



En el aula

- **Dividir un proyecto en fases (investigación, borrador, entrega):** permite entender que las metas grandes se logran con pasos pequeños.
- **Seguir una receta sencilla en grupo:** refuerza la importancia de planear antes de ejecutar y trabajar en equipo con orden.

5 Memoria del trabajo

Es la habilidad de retener y manipular información por un tiempo breve para usarla en tareas complejas como resolver problemas o seguir instrucciones.

En el hogar

- **Recordar qué productos comprar sin anotarlos:** fortalece la capacidad de mantener información activa en la mente.
- **Jugar a “Fui al mercado y compré...”:** ejercita la memoria secuencial y la atención.



En el aula

- **Seguir una serie de instrucciones en secuencia (como “copia el título, subraya la fecha y dibuja un círculo”):** refuerza la retención y ejecución de varios pasos en orden.
- **Recitar pasos de una receta o una tarea en voz alta antes de hacerla:** ayuda a mantener la información presente mientras actúa.

6 Regulación emocional

Es la capacidad de reconocer, comprender y manejar las emociones de manera adecuada.

En el hogar

- **Cocinar en equipo sin frustrarse si algo sale mal:** enseña a manejar los errores como oportunidades de aprendizaje, practicando paciencia y resiliencia.
- **Celebrar pequeños logros:** refuerza la motivación y enseña a valorar el esfuerzo, no solo el resultado.

En el aula

- **Pausas activas o respiración cuando se sienten frustrados:** les da herramientas concretas para calmarse y retomar la actividad.
- **Espacios de diálogo (“círculos de la palabra”):** favorecen la empatía y el manejo de emociones al escuchar y expresar sentimientos en grupo.



Las funciones ejecutivas son la base del aprendizaje, la convivencia y la autonomía. Como familias y docentes, podemos fortalecerlas desde lo cotidiano: con rutinas, juegos, hábitos y acompañamiento paciente. Recordemos que el cerebro aún está en construcción y cada experiencia positiva suma en este proceso.

Estas actividades no son rígidas:

pueden adaptarse a la edad del niño, a su contexto familiar y escolar, a la cotidianidad de cada hogar y, sobre todo, a sus formas y habilidades comunicativas, para que siempre resulten significativas y accesibles.