Potenciar el desarrollo de las funciones ejecutivas

escrito por Sara Carbonell | 15 de enero de 2024



Habilidades cruciales para el aprendizaje y el desarrollo

Últimamente oigo bastante que los niños y niñas cada vez tienen más dificultad para prestar atención, retener la información o estar concentrados y concentradas. Lo que nos interesa en educación es saber si estas dificultades dependen solo de la genética o el contexto social y nada podemos hacer o, por el contrario, se pueden mejorar con la intervención.

El centro de desarrollo de la infancia de Harvard nos muestra que **estas habilidades, vinculadas a las funciones ejecutivas, no son innatas en la infancia ni están determinadas, sino que todas y todos, sin exclusión, nacen con el potencial para desarrollarlas**. Es una noticia esperanzadora porque, si hay una parte del alumnado en las aulas con más necesidades o carencias, **seremos las comunidades educativas las que tendremos en nuestras manos la oportunidad para impulsar su máximo desarrollo**.

La función ejecutiva y las habilidades de autorregulación son los procesos mentales que nos permiten planificar, centrar la atención, recordar instrucciones y hacer malabarismos con múltiples tareas con éxito. El cerebro necesita este conjunto de habilidades para filtrar las distracciones, priorizar las tareas, establecer y alcanzar objetivos y controlar los impulsos. Estas habilidades son cruciales para el aprendizaje y el desarrollo, posibilitan un comportamiento positivo y nos permiten tomar decisiones saludables para nosotros, nosotras y nuestras familias.

Vamos a profundizar un poco más. **La función ejecutiva y las habilidades de autorregulación dependen de tres tipos de funciones cerebrales muy interrelacionadas: la memoria de trabajo, la flexibilidad mental y el autocontrol.**

- **La memoria de trabajo** rige nuestra capacidad para retener y manipular distintos fragmentos de información durante breves periodos de tiempo.
- **La flexibilidad mental** nos ayuda a mantener o cambiar la atención en respuesta a distintas demandas o a aplicar distintas normas en distintos contextos.
- **El autocontrol** nos permite establecer prioridades y resistir acciones o respuestas impulsivas.

Explicaremos a continuación, *grosso modo*, qué elementos son perjudiciales para el desarrollo de las funciones ejecutivas y cuáles son beneficiosos y, en próximos artículos, compartiremos claves más concretas que nos guíen en el desarrollo de las mismas a lo largo de toda la vida.

Elementos perjudiciales

Se detectan como muy perjudiciales las relaciones que son fuente de estrés tóxico, ya que el desarrollo de las habilidades puede verse seriamente retrasado o perjudicado. Asimismo, los entornos adversos derivados de la negligencia, el maltrato o la violencia pueden exponer a

los niños y niñas a un estrés tóxico, que puede alterar la arquitectura cerebral y perjudicar el desarrollo de la función ejecutiva. Por lo tanto, es una prioridad que nuestros centros educativos se conviertan en centros de referencia en violencia cero, promotores del bienestar, un sueño que ya está siendo realidad.

Elementos beneficiosos

Los entornos que favorecen el crecimiento proporcionan a los niños, niñas y adolescentes relaciones de «andamiaje» que les ayudan a **practicar las habilidades necesarias antes de que deban realizarlas solos y solas**. Los adultos pueden facilitar el desarrollo de las habilidades de la función ejecutiva estableciendo rutinas, modelando el comportamiento social y creando y manteniendo relaciones de apoyo y confianza. También es importante que los niños ejerciten sus capacidades en desarrollo mediante actividades que fomenten el juego creativo y la conexión social, les enseñen a afrontar el estrés, impliquen ejercicio vigoroso y, con el tiempo, les ofrezcan oportunidades para dirigir sus propias acciones con una supervisión adulta cada vez menor.

Cada vez se hace más evidente que las prácticas basadas en el no intervencionismo, es decir, en observar lo que hacen sin intervenir (por ejemplo, para frenar la violencia o para corregir errores en la escritura), no potencian el desarrollo de las funciones ejecutivas cruciales para el aprendizaje y el éxito en la vida. Una vez más, las interacciones entre personas se convierten en la piedra angular, ¡fantástica noticia, porque no depende ni de recursos ni de inversión!

[Imagen: Freepik]