Potenciar el desenvolupament de les funcions executives

written by Sara Carbonell | 15 de January de 2024



Habilitats crucials per a l'aprenentatge i el desenvolupament

Últimament he sentit que els xiquets i xiquetes cada vegada tenen més dificultat per a parar atenció, retindre la informació o estar concentrats i concentrades. El que ens interessa en educació és saber si estes dificultats depenen només de la genètica o el context social i res podem fer o, per contra, es poden millorar amb la intervenció.

El centre de desenvolupament de la infància de Harvard ens mostra que **estes habilitats, vinculades a les funcions executives, no són innates en la infància ni estan determinades, sinó que totes i tots, sense exclusió, naixen amb el potencial per a desenvolupar-les.** És una notícia esperançadora perquè, si hi ha una part de l'alumnat a les aules amb més necessitats o mancances, **serem les comunitats educatives les que tindrem a les nostres mans l'oportunitat**

per a impulsar el seu màxim desenvolupament.

La funció executiva i les habilitats d'autoregulació són els processos mentals que ens permeten planificar, centrar l'atenció, recordar instruccions i fer malabarismes amb múltiples tasques amb èxit. El cervell necessita este conjunt d'habilitats per a filtrar les distraccions, prioritzar les tasques, establir i aconseguir objectius i controlar els impulsos. Estes habilitats són crucials per a l'aprenentatge i el desenvolupament, possibiliten un comportament positiu i ens permeten prendre decisions saludables per a nosaltres i les nostres famílies.

Aprofundirem un poc més. **La funció executiva i les habilitats d'autoregulació depenen de tres tipus de funcions cerebrals molt interrelacionades: la memòria de treball, la flexibilitat mental i l'autocontrol.**

- **La memòria de treball** regix la nostra capacitat per a retindre i manipular diferents fragments d'informació durant breus períodes de temps.
- **La flexibilitat mental** ens ajuda a mantindre o canviar l'atenció en resposta a diferents demandes o a aplicar diferents normes en diferents contextos.
- **L'autocontrol** ens permet establir prioritats i resistir accions o respostes impulsives.

Explicarem a continuació, *grosso modo*, quins elements són perjudicials per al desenvolupament de les funcions executives i quins són beneficiosos i, en pròxims articles, compartirem claus més concretes que ens guien en el desenvolupament de les mateixes al llarg de tota la vida.

Elements perjudicials

Es detecten com molt perjudicials les relacions que són font d'estrés tòxic, ja que el desenvolupament de les habilitats pot veure's seriosament retardat o perjudicat.

Així mateix, els entorns adversos derivats de la negligència, el maltractament o la violència poden exposar als xiquets i xiquetes a un estrés tòxic, que pot alterar l'arquitectura cerebral i perjudicar el desenvolupament de la funció executiva. Per tant, és una prioritat que els nostres centres educatius es convertisquen en centres de referència en violència zero, promotors del benestar, un somni que ja està sent realitat.

Elements beneficiosos

Els entorns que afavorixen el creixement proporcionen als xiquets, xiquetes i adolescents relacions de "bastimentada" que els ajuden a **practicar les habilitats necessàries abans que hagen de realitzar-les sols i soles**. Els adults poden facilitar el desenvolupament de les habilitats de la funció executiva establint rutines, modelant el comportament social i creant i mantenint relacions de suport i confiança. També és important que els xiquets exerciten les seues capacitats en desenvolupament mitjançant activitats que fomenten el joc creatiu i la connexió social, els ensenyen a afrontar l'estrés, impliquen exercici vigorós i, amb el temps, els oferisquen oportunitats per a dirigir les seues pròpies accions amb una supervisió adulta cada vegada menor.

Cada vegada es fa més evident que les pràctiques basades en el no intervencionisme, és a dir, en observar el que fan sense intervindre (per exemple, per a frenar la violència o per a corregir errors en l'escriptura), no potencien el desenvolupament de les funcions executives crucials per a l'aprenentatge i l'èxit en la vida. Una vegada més, les interaccions entre persones es convertixen en la pedra angular, fantàstica notícia, perquè no depén ni de recursos ni d'inversió!

[Imatge: Freepik]