

¿Qué son las funciones ejecutivas?

Son actividades mentales complejas, necesarias para planificar, organizar, guiar, revisar, regularizar y evaluar el comportamiento necesario para alcanzar metas (Bauermeister, 2008).

Dentro de las funciones ejecutivas encontramos diferentes procesos fundamentales para nuestro día a día.



Imagen de Pixabay

Memoria de trabajo

Es la memoria a corto plazo que permite mantener y manipular información concreta que se necesita para realizar determinadas tareas cognitivas con cierto nivel de complejidad como aprender o razonar.

Planificación

La capacidad de desarrollar planes de acción pensando en el futuro y anticipar los efectos de esos planes.

Razonamiento

Es la capacidad que tenemos para hacer frente a la resolución de problemas y/o situaciones aplicando la lógica.

Flexibilidad

Capacidad que nos permite modificar algo previamente planeado y adaptarlo a un entorno nuevo o cambiante.

Inhibición

La capacidad de controlar e inhibir de forma voluntaria conductas, respuestas o pensamientos automáticos cuando la situación lo demanda.

Toma de decisiones

Es la capacidad para decidir y tomar una alternativa en base a nuestras necesidades , valorando las consecuencias. Estas elecciones pueden condicionar actividades triviales o de mayor alcance.

Estimación temporal

Es la capacidad para estimar de manera aproximada el paso del tiempo así como la duración de un suceso o actividad.

Ejecución dual

Es la capacidad de llevar a cabo dos tareas de diferente tipo al mismo tiempo, ofreciendo atención de forma constante a ambas tareas.

Multitarea

Representa la capacidad de poder ejecutar al mismo tiempo varias tareas prestando atención de forma simultánea, intercalándolas y sabiendo en que punto está cada una. Se conoce como Branching.

Las funciones ejecutivas son necesarias para la vida diaria. Nos ayudan a desenvolvernos en nuestro entorno y llegar a los objetivos que nos proponemos.

Mediante la práctica y el entrenamiento cognitivo, se puede mejorar la eficacia de nuestras funciones ejecutivas.

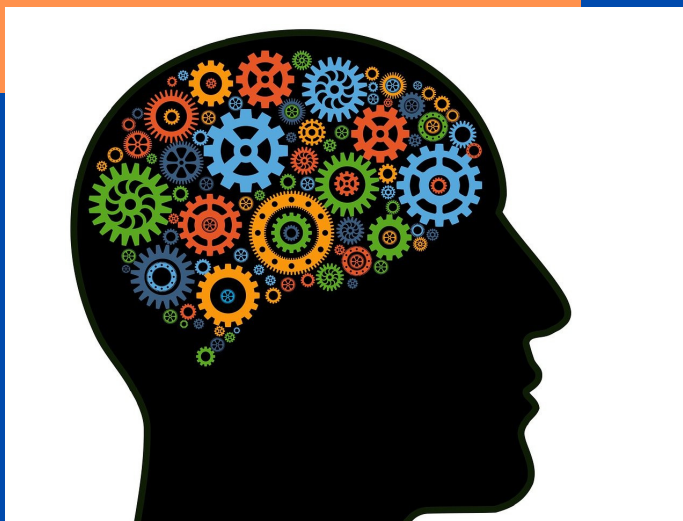


Imagen de Pixabay