

Funciones ejecutivas en el día a día



Enrique Bermúdez
Psicólogo General Sanitario

Planificación, organización y flexibilidad: qué son y cómo apoyarlas

Las **funciones ejecutivas** son las habilidades que nos permiten planificar, organizar, iniciar tareas, controlar impulsos y adaptarnos a los cambios. Se desarrollan de forma gradual desde la infancia hasta la edad adulta. Cuando estas funciones están inmaduras o debilitadas, no es un problema de voluntad: es una cuestión de desarrollo que se puede trabajar con apoyo y estrategias adecuadas.

LAS PRINCIPALES FUNCIONES EJECUTIVAS

- **Planificación:** capacidad de pensar los pasos antes de actuar, anticipar consecuencias y organizar una secuencia lógica.
- **Memoria de trabajo:** retener información mientras se usa. Por ejemplo, recordar las instrucciones de un ejercicio mientras se resuelve.
- **Flexibilidad cognitiva:** adaptarse cuando algo no sale cómo se esperaba, cambiar de estrategia sin bloquearse.
- **Inhibición:** frenar la primera respuesta automática para elegir una más adecuada. Clave para el autocontrol.
- **Inicio de tarea:** arrancar una actividad sin necesitar empuje externo. No es pereza, es una función que madura con el tiempo.
- **Monitorización:** revisar lo que uno está haciendo, detectar errores y corregir sobre la marcha.

ESTRATEGIAS PARA APOYAR LAS FUNCIONES EJECUTIVAS

- 1 **Hacer visible lo invisible.** Usar listas, agendas visuales, horarios en la pared. Las funciones ejecutivas se apoyan en herramientas externas.
- 2 **Dividir tareas grandes en pasos pequeños.** "Haz los deberes" es abrumador. "Abre el libro de mates por la página 34" es un paso concreto.
- 3 **Enseñar a planificar en voz alta.** Modelar el proceso: "Primero voy a... después... y al final...". Pensar en voz alta entrena la planificación.
- 4 **Dar tiempo para la transición.** Avisar antes de cambiar de actividad: "En 5 minutos recogemos". El cerebro necesita prepararse.
- 5 **Celebrar el proceso, no solo el resultado.** "Has organizado bien tus cosas antes de empezar" refuerza la función ejecutiva, no solo la nota.

EVITAR**PROBAR EN SU LUGAR**

"Es que nunca se organiza"	"Vamos a montar un sistema juntos para que se organice mejor"
Dar instrucciones largas de golpe	Una instrucción cada vez, esperar a que termine
Esperar que planifique solo como un adulto	Acompañar la planificación hasta que interiorice el hábito
Quitarle la tarea porque "no sabe"	Hacerla juntos las primeras veces y luego ir soltando

EJEMPLO PRÁCTICO

Lucía, de 12 años, siempre olvida llevar el material a clase. Su padre le pone una checklist plastificada en la puerta de su habitación: mochila, estuche, agenda, bocadillo. Al principio la repasan juntos cada mañana; en un mes, Lucía la revisa sola. La función ejecutiva no faltaba: faltaba la estructura externa.

PARA RECORDAR

Las funciones ejecutivas no se exigen, se construyen. Cada herramienta externa (lista, rutina, recordatorio visual) es un andamio que permite al niño o adolescente ir desarrollando estas habilidades a su ritmo.