

# FUNCIONES EJECUTIVAS

Las habilidades que nos ayudan a planificar, concentrarnos y lograr nuestras metas

Son un conjunto de procesos mentales que nos permiten establecer metas, organizar acciones, tomar decisiones y adaptarnos a los cambios para conseguir lo que queremos.

## 1. PLANIFICACIÓN



Es pensar qué hay que hacer, cómo hacerlo, cuándo y con qué recursos.

### EJEMPLOS:

- Hacer un plan antes de empezar una tarea.
- Organizar los pasos para un trabajo.



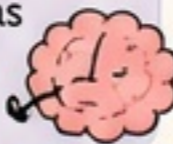
## 2. INHIBICIÓN (CONTROL DE IMPULSOS)



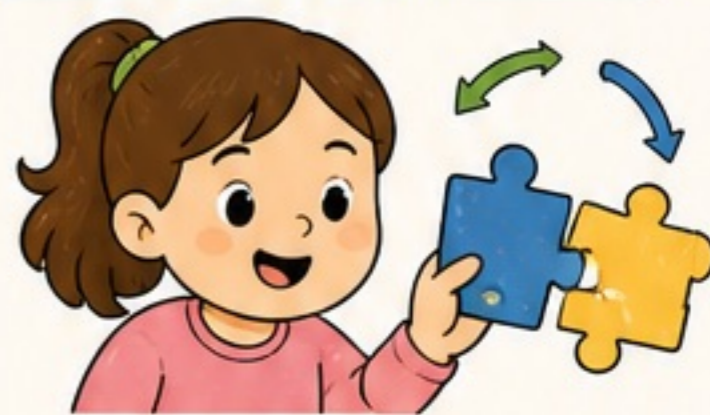
Es controlar los impulsos, pensar antes de actuar y evitar distracciones.

### EJEMPLOS:

- Esperar mi turno para hablar.
- No interrumpir o hacer cosas sin permiso.



## 3. FLEXIBILIDAD COGNITIVA



Es adaptarse a los cambios, ver otras opciones y cambiar de estrategia.

### EJEMPLOS:

- Cambiar de plan si algo no sale como esperaba.
- Ver otra forma de resolver un problema.



## 4. MEMORIA DE TRABAJO



Es mantener y usar información en la mente mientras realizamos una tarea.

### EJEMPLOS:

- Recordar instrucciones mientras las ejecutas.
- Hacer operaciones mentales (ej:  $15+7$ ).



## 5. ORGANIZACIÓN



Es ordenar, clasificar y mantener todo en su sitio: tiempo, materiales y tareas.

### EJEMPLOS:

- Tener el material organizado.
- Priorizar tareas importantes.



## ¿CÓMO PODEMOS FORTALECER NUESTRAS FUNCIONES EJECUTIVAS?



Pon metas alcanzables.



Usa listas y recordatorios.



Resuelve juegos y acertijos.



Gestiona bien tu tiempo.



Practica la atención plena.



Aprende de los errores.



¡Celebra tus logros!

### RECUERDA

Todos tenemos estas habilidades. Con práctica, paciencia y esfuerzo, ¡podemos mejorar cada día!

