La importancia de las funciones ejecutivas cuando hacemos cualquier tarea

MEMORIA Y APRENDIZAJE: EL DESARROLLO DEL CONOCIMIENTO

TABLA 5.4. CONTROL AUTORREGULATORIO (EJECUTIVO-METACOGNITIVO) DE LA ACTIVIDAD EN TAREAS DE APRENDIZAJE

antes PLANIFICACIÓN	durante SUPERVISIÓN	después EVALUACIÓN
• *organizar* el trabajo antes de comenzar. • identificar los *objetivos del aprendizaje.* • *atender (focalizar) voluntariamente* el contenido importante. • *seleccionar y gestionar las estrategias* necesarias para entenderlo y recordarlo.	• *tomar conciencia de la calidad del progreso* a medida que se trabaja (resultados parciales) • *revisar* el proceso seguido, reajustando las estrategias si es necesario. • *cambiar el foco atencional* de manera fluida dentro de las tareas y entre las tareas. • *administrar el tiempo* para llevar a cabo la tarea dentro del margen disponible.	• *evaluar el resultado final* en función de los objetivos y planes establecidos antes de empezar. • *flexibilizar (reorientar) la ejecución* de cara a nuevos intentos —si fueran necesarios—, a fin de mejorar el rendimiento.

Cuando realizamos una tarea, bien sea hacer la comida, sacar las entradas para ir al cine, cambiar los pañales del bebé o una previsión presupuestaria para algún megaproyecto empresarial, nuestra funciones ejecutivas son clave para su «éxito».

Fuente: la imagen/tabla la tomo del capítulo 5 del libro «Psicología del desarrollo II» (ISBN: 978-84-362-7745-6), Juan Delval y Raquel Kohen.