

La importancia de las funciones ejecutivas cuando hacemos cualquier tarea

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

antes PLANIFICACIÓN	durante SUPERVISIÓN	después EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none">• <i>organizar</i> el trabajo antes de comenzar.• identificar los <i>objetivos del aprendizaje</i>.• <i>atender (focalizar) voluntariamente</i> el contenido importante.• <i>seleccionar y gestionar las estrategias</i> necesarias para entenderlo y recordarlo.	<ul style="list-style-type: none">• <i>tomar conciencia de la calidad del progreso</i> a medida que se trabaja (resultados parciales)• <i>revisar</i> el proceso seguido, reajustando las estrategias si es necesario.• <i>cambiar el foco atencional</i> de manera fluida dentro de las tareas y entre las tareas.• <i>administrar el tiempo</i> para llevar a cabo la tarea dentro del margen disponible.	<ul style="list-style-type: none">• <i>evaluar el resultado final</i> en función de los objetivos y planes establecidos antes de empezar.• <i>flexibilizar (reorientar) la ejecución</i> 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, nuestras 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.