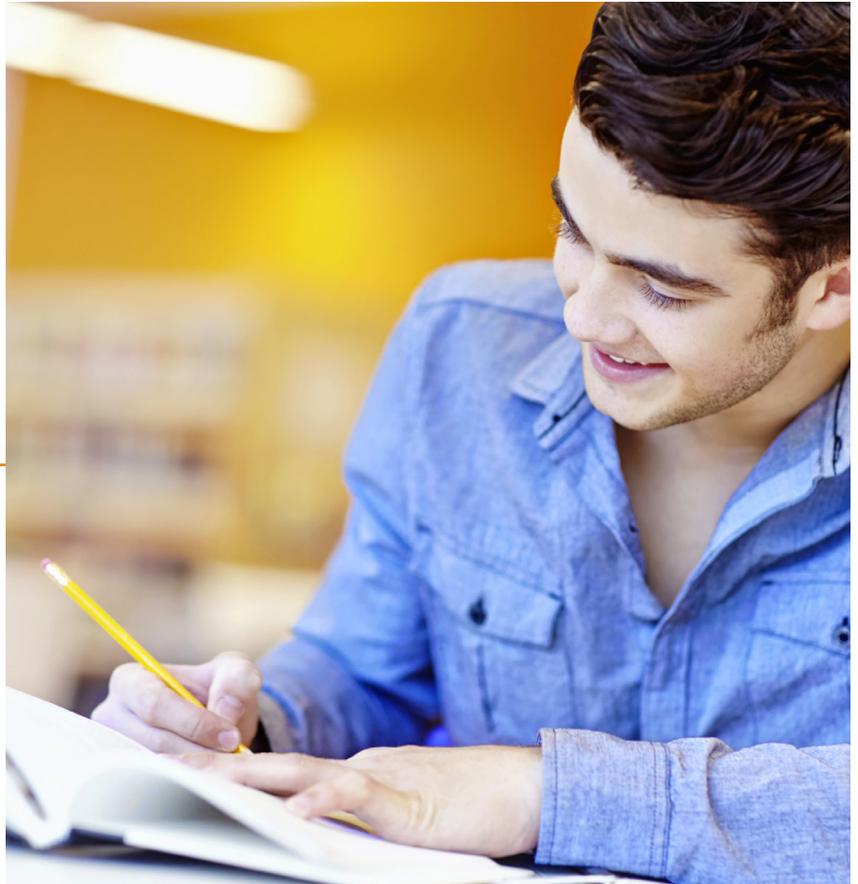


# Actividades de función ejecutiva para adolescentes

Durante la adolescencia, las habilidades de función ejecutiva todavía no están a niveles adultos, pero las demandas que se exigen a estas habilidades a menudo sí lo están. Los adolescentes necesitan comunicarse con eficacia en múltiples contextos, gestionar sus propias tareas escolares y extracurriculares, y completar con éxito proyectos más abstractos y complicados. Aquí hay algunas sugerencias para ayudar a que los jóvenes practiquen una mejor autorregulación a lo largo de los desafíos diarios a los que se enfrentan.



## ESTABLECER OBJETIVOS, PLANIFICAR Y EVALUAR

La autorregulación es necesaria en cualquier actividad orientada a las metas. Identificar objetivos, planificar y monitorizar el progreso, así como ajustar el comportamiento, son habilidades importantes para practicar.

■ **Para centrar el proceso de planificación**, anima a los adolescentes a identificar algo específico que quieren lograr. Lo más importante es que las metas sean significativas para el adolescente, y no establecidas por otros. Para algunos jóvenes, planificar el proceso de solicitud de admisión a la universidad puede ser automotivador, pero para otros, planificar un acontecimiento social puede ser más importante. Comienza con algo bastante simple y asequible, como conseguir una licencia de manejo o ahorrar dinero para comprar una computadora, antes de pasar a objetivos de más largo plazo como comprar un coche o solicitar admisión en universidades.

■ **Ayuda a los adolescentes a desarrollar los planes** en pasos para conseguir estos objetivos. Deberían identificar objetivos de corto y largo plazo, y pensar en lo que debe hacerse para conseguirlos. Por ejemplo: si los adolescentes quieren que su equipo gane el campeonato deportivo, ¿qué habilidades necesitan aprender? ¿Cómo podrían practicarlas? Identifica algunos problemas que puedan surgir, y alienta al adolescente a planificarlos con antelación.

■ **Implicarse en cuestiones sociales de gran escala**, como la falta de hogar, la violencia doméstica o el bullying puede ser tanto interesante como abrumador para los adolescentes. *DoSomething.org* y *VolunteerMatch.org* pueden ayudar a identificar acciones concretas.

■ **Recuerda a los adolescentes que evalúen su comportamiento con periodicidad** y consideren si están haciendo las cosas que planificaron y si esos planes están consiguiendo los objetivos que identificaron. «¿Es esto parte del plan? Si no es así, ¿por qué lo estoy haciendo? ¿Ha cambiado algo?». Evaluar de este modo puede ayudar a identificar las acciones habituales e impulsivas que son contraproducentes, y mantener la atención centrada y un control consciente.

## HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCONTROL

■ **Hablarse a sí mismo es una manera eficaz** de ser consciente sobre los pensamientos y las acciones. Los ejemplos incluyen hacer que los adolescentes se narren a sí mismos los pasos de una actividad difícil o pausen

periódicamente para una narrativa mental, paso a paso, de lo que está sucediendo. Cuando surjan emociones que provoquen emociones negativas fuertes o sentimientos de fracaso, hablarse a uno mismo puede ayudar a los adolescentes a identificar el

*continúa*

pensamiento problemático y los patrones de comportamiento.

■ **Anima el habla a uno mismo que se centre en el crecimiento.** Ayuda a los adolescentes a reconocer que una experiencia (en concreto un fracaso) puede ofrecer lecciones, y no necesita ser interpretado como un juicio final sobre las habilidades de uno mismo. Por ejemplo, cuando un equipo deportivo pierde un juego, ayuda a un miembro del equipo desanimado a considerar lo que fue mal y lo que él o ella puede hacer para mejorar a la próxima, en lugar de simplemente decidir que el equipo carece de aptitudes. El mismo pensamiento puede ayudar con las tareas de la escuela. Carol S. Dweck, catedrática de la Universidad de Stanford que investiga sobre mentalidades, ha desarrollado una página web con más sugerencias.

■ **Ayuda a los adolescentes a ser conscientes de las interrupciones** (en particular de la comunicación electrónica, como el correo electrónico o los celulares). La multitarea puede hacer sentir bien, pero hay pruebas sólidas de

que socava la atención e impide la productividad. Si dos (o más) tareas compiten por la atención, discute maneras de priorizar y secuenciar.

■ **Entender las motivaciones de los demás** puede ser difícil, especialmente cuando la gente se guía por perspectivas diferentes. Anima a los adolescentes a identificar sus hipótesis sobre las motivaciones de los demás y a considerar alternativas luego. «¿Por qué crees que se tropezó contra ti? ¿Puedes pensar en otra explicación?». Los adolescentes que no están habituados a este tipo de pensamiento pueden necesitarle para guiar el proceso: «¿Podría haber sido que no te vio?».

■ **Escribir un diario personal** puede promover la autorreflexión al proporcionar al adolescente medios con los que explorar los pensamientos, sentimientos, acciones, creencias y decisiones. Hay muchas maneras de acercarse a la escritura de un diario, pero todas ellas animan a la autoconciencia, reflexión y planificación (véanse las páginas web al final de esta sección).

## ACTIVIDADES

Hay muchas actividades que los adolescentes pueden disfrutar que se centran en una variedad de habilidades de autorregulación. La clave es centrarse en las mejoras continuas y el desafío en aumento. A continuación siguen algunos ejemplos:

■ **Deportes** - la atención centrada y el desarrollo de habilidades inherente en los deportes competitivos se centra en la habilidad para controlar las acciones de uno mismo y de los demás, tomar decisiones rápidas y responder con flexibilidad al juego. La actividad aeróbica difícil y continua puede mejorar también la función ejecutiva.

■ **Yoga y meditación** - las actividades que fomentan un estado de concentración, o una toma de conciencia sin prejuicios de las experiencias de cada momento, pueden ayudar a los adolescentes a desarrollar la atención continua, a reducir el estrés y a promover una toma de decisiones y un comportamiento menos reactivos, más reflexivos.

■ **Música** - la memoria de trabajo, la atención selectiva, la flexibilidad cognitiva y la inhibición son desafiadas mientras se desarrollan habilidades al tocar un instrumento musical, cantar o bailar. En particular, cuando se trata de piezas complicadas que incluyen múltiples partes, ritmos sofisticados e improvisación.

■ **Teatro** - una actuación ha de ser coreografiada con cuidado y requiere que todos los participantes, en el escenario y entre bastidores, recuerden sus papeles,



estén atentos a sus tiempos y gestionen sus comportamientos. Para los actores, aprender los textos y acciones de un papel requiere una gran atención y memoria de trabajo.

■ **Juegos de estrategia y de lógica** - juegos clásicos como el *ajedrez*, así como otros programas de formación por computadora como *Cogmed* y *Lumosity*, ejercitan aspectos de la memoria de trabajo, la planificación y la atención. Mensa, la asociación de alto coeficiente intelectual, celebra una

*continúa*

competición anual para probar nuevos juegos, y tiene una interesante lista de juegos de estrategia.

■ **Los juegos de ordenador** también pueden ser valiosos, siempre que se establezcan y cumplan límites temporales. Los juegos que requieren control constante del entorno y tiempos de reacción rápidos son un desafío para

la atención selectiva, el control y la inhibición. Moverse a través de mundos imaginarios complicados, como los que se encuentran en muchos juegos de computadora, también ponen a prueba la memoria de trabajo. Common Sense Media, una fuente neutral de información sobre los medios de comunicación, proporciona buenos análisis sobre juegos populares.

## HABILIDADES DE ESTUDIO

En la escuela, se espera que los adolescentes sean cada vez más independientes y organizados en su trabajo. Estas expectativas pueden suponer una gran carga en todos los aspectos de la función ejecutiva. Las aptitudes de organización básica pueden ser de gran ayuda en este sentido. La lista a continuación puede servir como guía para el uso de los adolescentes.

■ **Divide un proyecto** en partes manejables.

■ **Identifica planes razonables** (con plazos) para finalizar cada parte. Asegúrate de que has identificado explícitamente todos los pasos y asegúrate de reconocer y celebrar la finalización de cada paso.

■ **Autoevaluación mientras se trabaja.**

Pon un temporizador para que suene periódicamente, como recordatorio para comprobar si se está prestando atención y comprensión. Si no lo entiendes, ¿cuál podría ser el problema? ¿Hay palabras que desconoces? ¿Sabes cuáles son las instrucciones? ¿Hay alguien a quien puedas pedir ayuda? ¿Ayudaría mirar los apuntes? Si has dejado de prestar atención, ¿qué te ha distraído? ¿Qué puede hacer que vuelvas a concentrarte? Identifica los momentos clave para autoevaluarte (p. ej., antes de entregar una

tarea, al salir de casa, etc.).

■ **Sé consciente de los momentos difíciles para prestar atención.** Ser multitarea dificulta el aprendizaje. Identifica maneras para reducir las distracciones (p. ej., apaga los dispositivos electrónicos, busca una habitación en silencio).

■ **Utiliza apoyos a la memoria para organizar las tareas.** Los aparatos mnemotécnicos pueden ser herramientas eficaces para recordar la información. Desarrollar el hábito de anotar las cosas también ayuda.

■ **Haz un calendario** de plazos de proyectos y pasos a seguir.

■ **Tras completar una tarea,** reflexiona en lo que funcionó y no funcionó. Desarrolla una lista de cosas que han ayudado a mantener la atención centrada y continuada, así como la buena organización, la memoria y la finalización del proyecto. Piensa en maneras para asegurar que estos apoyos se utilizan en otros proyectos.

■ **Piensa en lo que aprendiste** de las tareas que no completaste bien ¿Fue debido a una falta de información, una necesidad de mejorar ciertas habilidades, mala gestión del tiempo, etc.? ¿Qué harías diferente la próxima vez?

## RECURSOS

Los diarios para adolescentes. Material de apoyo

- [extension.missouri.edu/p/GH6150](http://extension.missouri.edu/p/GH6150)
- [www.cedu.niu.edu/~shumow/iit/doc/journalwriting.pdf](http://www.cedu.niu.edu/~shumow/iit/doc/journalwriting.pdf)

Trabajo de Carol S. Dweck sobre mentalidades

- [mindsetonline.com/changeyourmindset/firststeps/index.html](http://mindsetonline.com/changeyourmindset/firststeps/index.html)

Common Sense Media

- [www.common Sense Media.org](http://www.common Sense Media.org)
- [www.common Sense Media.org/game-reviews](http://www.common Sense Media.org/game-reviews)

Lista de juegos ganadores de las competiciones de Juegos Mentales de Mensa en Estados Unidos

- [mindgames.us.mensa.org/about/winning-games/](http://mindgames.us.mensa.org/about/winning-games/)

Otros programas

- [www.cogmed.com](http://www.cogmed.com)
- [www.lumosity.com](http://www.lumosity.com)

Sugerencias para la gestión del estrés

- [www.mindinthemaking.org/wp-content/uploads/2014/10/PFL-school-age-stress-management.pdf](http://www.mindinthemaking.org/wp-content/uploads/2014/10/PFL-school-age-stress-management.pdf)