

¿Qué son las funciones ejecutivas?

ELABORÓ: CENTRO DE BIENESTAR



Las funciones ejecutivas son habilidades cognitivas de la corteza prefrontal que permiten establecer metas, diseñar planes, seguir secuencias, seleccionar conductas apropiadas e iniciar las actividades, así como también autorregular el comportamiento, monitorizar las tareas, evaluar los comportamientos y tener flexibilidad de pensamiento y en la organización de las tareas propuestas en el tiempo y en el espacio.



¡TODO LO QUE HACES COTIDIANAMENTE INVOLUCRA A TUS FUNCIONES EJECUTIVAS!

Es posible mantener un buen funcionamiento de las mismas y fortalecerlas de formas divertidas; es como ir al gimnasio pero para fortalecer tu cerebro: con ello podrás impulsar tu desempeño académico y/o tu desempeño laboral cotidiano.

Así que, para fortalecer tus funciones ejecutivas te invitamos una partida de Mastermind.

➔ **JUEGA MASTERMIND**

Edad recomendada: a partir de 12 años en adelante.

¿Cómo se juega?

Mastermind es un juego difícil de ingenio, en el cual un jugador intenta adivinar el código que se le ocurre a su oponente. Puedes jugarlo en línea, en tablero o hasta con hojas, papel y lápiz.

1. Es un juego para dos personas, o en línea versus el sistema.
2. En él, un jugador hace en secreto una combinación de colores diferentes con fichas.
3. El otro jugador tiene que descifrar la combinación de fichas exacta que tiene su oponente, quien le dará pistas para que vaya intentando distintas combinaciones en cada turno (12 en total aunque puede variar).
4. Deberás acertar el código lo antes posible ya que el número de intentos que necesites para descifrar la combinación serán los puntos del oponente.
5. Una vez acertado el código se gira el tablero y le toca al otro jugador crear la combinación secreta.

También puedes descargar la app en tu celular.

¿QUÉ FUNCIONES EJECUTIVAS FORTALECERÁS?

- Planificación: al ir programando la secuencia de colores.
- Flexibilidad cognitiva: al cambiar y adaptarnos a lo que nos indican los círculos pequeños de comprobación.
- Toma de decisiones: al proponer qué colores pueden integrar la secuencia.
- Memoria de trabajo: al tener que estar pendientes de los errores cometidos anteriormente.
- Atención alternante: al comparar lo que aparece en las secuencias y el recuadro de comprobación.



REFERENCIAS:

TAMAYO, D. (2019) "[HTTPS://WWW.REVISTAAVFT.COM/IMAGES/REVISTAS/2019/AVFT_3_2019/2_FUNCIONES_EJECUTIVAS.PDF](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2019/AVFT_3_2019/2_FUNCIONES_EJECUTIVAS.PDF)." COLOMBIA: REVISTA ARCHIVOS VENEZOLANOS DE FARMACOLOGÍA Y TERAPÉUTICA.

APRENDEMOSJUNTOS (2021) JUEGOS ONLINE PARA ESTIMULAR LAS FUNCIONES EJECUTIVAS (I), APRENDIENDOJUNTOS. DISPONIBLE ENT:

[HTTPS://WWW.APRENDIENDOJUNTOSNEUROPSI.COM/POST/JUEGOS-ONLINE-PARA-ESTIMULAR-LAS-FUNCIONES-EJECUTIVAS](https://www.aprendiendojuntosneuropsi.com/post/juegos-online-para-estimular-las-funciones-ejecutivas) (ACCESSED: DECEMBER 7, 2022).