**TRABAJO DE APLICACIÓN AL AULA**

**Mª PAZ OYÁGÜEZ UGIDOS**



**DESDE EL TEATRO, FUNCIONES EJECUTIVAS: CONTROL INHIBITORIO+MEMORIA DE TRABAJO+FLEXIBILIDAD COGNITIVA**

**ÍNDICE**

INTRODUCCIÓN

 DEFINICIÓN

 CONTEXTO

 TEMPORALIZACIÓN

 OBJETIVOS

* Generales
* Específicos

 COMPETENCIAS

 ACTIVIDADES

* CON EL ALUMNADO

1.- Ejercicios de descubrimiento emocional y postural.

2.- Dinámicas para trabajar el control inhibitorio.

3.- Dinámicas para trabajar la memoria de trabajo.

4.- Dinámicas para trabajar la flexibilidad cognitiva.

* PARA MEJORAR LA DOCENCIA

EVALUACIÓN

**INTRODUCCIÓN**

**Las funciones ejecutivas (FE)** son **habilidades cognitivas autodirigidas** internamente al servicio de una **meta.** Las funciones ejecutivas del cerebro constituyen una especie de sistema rector que coordina las acciones y que facilita la realización de tareas, especialmente cuando son novedosas o requieren una mayor complejidad, por lo que influyen en nuestras conductas mediante la autorregulación, en la actividad cognitiva y en la emocional. La región del cerebro implicada en estos procesos se localiza en el **lóbulo prefrontal.**

Son, por lo tanto, no solo **básicas para el bienestar personal, el rendimiento académico y el éxito en la vida** si no también **indispensables en el día a día** de todos los individuos, pues permiten la toma de decisiones, la elaboración de planes, la adaptación a los cambios en el entorno, la solución de problemas, el autocontrol y la regulación. Algunas funciones ejecutivas se clasifican como básicas, mientras que otras se derivan de las primeras. Entre las **funciones ejecutivas básicas** se encuentran la flexibilidad cognitiva, la inhibición de la respuesta y la memoria de trabajo, y ellas a su vez controlan otras funciones ejecutivas como la planificación y la organización.

El período de más grande desarrollo de la función ejecutiva ocurre **entre los seis y los ocho años**. En este lapso los niños adquieren la capacidad de autorregular sus comportamientos y conductas, pueden fijarse metas y anticiparse a los eventos, sin depender de las instrucciones externas, aunque cierto grado de descontrol e impulsividad aún está presente. Algunas de las funciones ejecutivas **continúan madurando hasta los 25 años** de edad, por lo que su importancia y desarrollo en el aula en los **institutos** (Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional) es imprescindible. Es por ello que debería estar **presente en las programaciones.**

**DEFINICIÓN**

¿Cuáles son las **funciones ejecutivas**?

* **Planificación**. Es la capacidad de establecer objetivos, generar secuencias de acciones para conseguirlos y poder elegir entre los diferentes planes generados cuál es el más adecuado gracias a la anticipación de consecuencias.
* **Toma de decisiones**. Capacidad de escoger una opción entre varias que pueden presentarse a la vez.
* **Establecimiento de metas**. Muy relacionada con la motivación, permite elaborar una estrategia sobre cómo invertir energías o recursos y hacia dónde dirigir la conducta.
* **Organización**. Capacidad de reunir, estructurar y secuenciar a información de manera eficiente.
* **Inicio y finalización de tareas**. La decisión de cuándo comenzar y cuándo ha de terminar una tarea requiere de pensamientos elaborados en los que se contemplan varios aspectos a la vez. En el caso de la finalización de tareas parece más comprensible la carga cognitiva implicada en el momento de la decisión si pensamos en que una tarea puede finalizarse por haber logrado el objetivo propuesto o al comprender que ese objetivo no es factible.
* **Flexibilidad cognitiva**. Capacidad mental para cambiar de pensamiento alrededor de dos o más conceptos diferentes y para adaptarse a cambios en el entorno. Implica pensar en varios conceptos simultáneamente y se manifiesta por la capacidad de cambiar la conducta o el modo de pensar con un fin adaptativo y por la capacidad de modificar acciones que están ya en marcha.
* **Monitorización**. Capacidad de mantener la atención sobre una tarea contemplando qué se está haciendo y cómo se está realizando, de manera que se pueda corregir lo que sea necesario en caso de problemas o imprevistos. Función ejecutiva relacionada con la flexibilidad cognitiva.
* **Anticipación**. Permite prever los resultados más probables y las consecuencias derivadas de acciones sin necesidad de llevar estas acciones a cabo.
* **Inhibición de la respuesta**. Se puede decir que es el freno voluntario de un comportamiento espontáneo que hubiera sido motivado por un estímulo. Existen la inhibición conductual, relacionada con el control motor, y la inhibición cognitiva, que repercute en otras funciones ejecutivas.
* **Memoria de trabajo verbal y no verbal**. Memoria de trabajo es la capacidad de almacenar de manera temporal datos y de procesarlos. Es el equivalente a la memoria RAM de un ordenador.
* **Cambio (shifting)**. Habilidad para cambiar constantemente la atención a diferentes aspectos o propiedades de un estímulo.
* **Actualización (updating)**. Esencial en la memoria de trabajo, consiste en la sustitución de los contenidos mantenidos en memoria.
* **Fluidez**. Está relacionada con la generación de nueva información a partir del conocimiento previo para resolver determinados problemas.

Tener habilidades ejecutivas limitadas puede ocasionar problemas en muchos ámbitos de la vida, ya que es el sistema de autogestión del cerebro.

**Muchas de las funciones ejecutivas pueden entrenarse o reforzarse gracias a la**[**neuroplasticidad**](https://stimuluspro.com/blog/la-plasticidad-neuronal)**del cerebro por lo que es muy importante conocer técnicas y estrategias que las desarrollen para su aplicación en el aula**.

**CONTEXTO**

La aplicación se llevará a cabo con **dos grupos de 20 alumnos** cada uno de **segundo** curso de **ESO** y con **dos grupos de 18 alumnos** cada uno de **3º de ESO**

**TEMPORALIZACIÓN**

Se llevará a cabo en los primeros **10 minutos** de cada sesión de Lengua y Literatura castellanas **los viernes** de **marzo a junio** de 2022.

**OBJETIVOS**

**Objetivos generales**

1.- Desarrollar las funciones ejecutivas del alumnado,

2.- Mejorar su rendimiento académico.

3.- Mejorar la convivencia en el aula.

**Objetivos específicos:**

1.- Identificar la situación emocional y postural de uno y de los demás.

2.- Ejercitar y desarrollar el control inhibitorio.

3.- Ejercitar y desarrollar la memoria de trabajo.

4.- Ejercitar y desarrollar la flexibilidad cognitiva.

**COMPETENCIAS**

Competencia intra e interpersonal

Competencia en trabajo en equipo

Competencia en innovación y mejora

Competencia social-relacional

**ACTIVIDADES**

* **PARA REALIZAR CON EL ALUMNADO**

**1.- Ejercicios de descubrimiento emocional y postural.**

a) Buscar un objeto y pensar en un personaje inventado que lo necesita para vivir (personajes locos).

b) Movimientos a cámara lenta poniendo toda la atención en cada músculo (permite trabajar la concentración, la relajación muscular, la consciencia corporal, el control del movimiento y reducir el estrés mental).

c) El espejo. Por parejas uno se va moviendo y el otro le imita mientras representa distintos sentimientos y emociones, es su reflejo en el espejo. (Permite descubrir y reconocer emociones, sentimientos, movimientos y posturas corporales).

**2.- Dinámicas para trabajar el control inhibitorio.**

a) Proponer una tarea y realizarla “como si fuera fácil”. La actitud con la que hacemos las cosas influye en el resultado. Enfrentar cualquier tarea como si fuera fácil nos ayuda a tener éxito. No debemos permitir que la mente nos ponga las cosas más difíciles de lo que ya son. La neurosis y los miedos se pueden combatir centrándonos en la tarea a realizar, secuenciándola y abordando cada etapa de una en una con “sentimiento de facilidad”.

b) Técnica de la observación y la imitación: cuéntamelo como si fueras…

c) Escribir un poema sin utilizar ningún verbo sobre un tema concreto (por ejemplo “así soy yo”). Sin pararse a pensar y sin poder levantar el boli del papel. Escritura inmediata= si se les ocurre un verbo lo cambian inmediatamente por otro tipo de palabra (por ejemplo participios)

d) Escribir un poema donde todas las palabras empiezan por la misma letra del abecedario......

e) que expliquen algo con mímica, SIN PALABRAS.

**3.- Dinámicas para trabajar la memoria de trabajo.**

a) Rueda de palabras: Cada alumno pronuncia una palabra que no tenga nada que ver con las anteriores y se van repitiendo en orden empezando por la que dijo el primero, después el segundo, el tercero…

b) Ahora se realiza la misma rueda pero buscando palabras que tengan relación entre ellas. (La asociación de ideas nos hace recordar mejor el orden)

c) Se vuelve a realizar la actividad pero asociando cada palabra a un gesto (memoria corporal: Asociar movimientos a palabras o textos aumenta y mejora la memoria) También se puede asociar con una imagen (memoria visual) a una canción (memoria musical), etc.

**4.- Dinámicas para trabajar la flexibilidad cognitiva.**

a) Crear una historia o un cuento entre todos, teniendo presente que hay que continuar desde el punto donde lo dejó el anterior de una manera lógica. Si se les va nombrando para continuar el relato de forma aleatoria se trabajan mucho más la atención y la memoria. Como el resultado no será muy bueno, se les propone volver a realizar la actividad fijándonos más en lo que dice cada uno para que la historia tenga sentido. Trabajamos así también la flexibilidad cognitiva.

b) Inventar, entre todos, un poema (cada uno un verso procurando que tenga sentido con los ya escritos. Utilizaré la estructura de un romance para los más pequeños y un soneto o una décima para los mayores).

* **PARA MEJORAR LA DOCENCIA**
1. Reiniciar la atención voluntaria a partir de la involuntaria o automática. La atención voluntaria va del cerebro a los sentidos mientras que la atención involuntaria o automática va de los sentidos al cerebro: cambios en el tono de voz, rupturas de la cadencia, acudir al humor, poner ejemplos de la realidad actual, contar anécdotas, pedir su opinión, moverse en el espacio, hacer preguntas constantes…
2. Encontrar algo que me apasiona y aprovecharlo en clase.
3. Vocalizar bien para sentir el placer de comunicar. Vocalizando muy despacio, parte de mi atención está en gestionar la vocalización, así logro tranquilizarme y también consigo que l@s alumn@s imiten mi tranquilidad.
4. Utilizar las pausas en lugar de las muletillas (hum…, eh…, esto…). Transmite más seguridad.
5. Trabajar la presencia escénica: mi movimiento nace del centro de mi pecho e intento ser consciente de todos los pequeños movimientos que lo conforman (p. ej.: caminar, sentarme y levantarme, rascarme la barbilla) NOS AYUDA A: CONCENTRAR, RELAJAR MUSCULAR, CONSCIENCIA CORPORAL, PRESENCIA ESCÉNICA (capto la atención de los demás).

**EVALUACIÓN**

Se llevará a cabo por un lado con los alumnos al finalizar cada sesión, haciéndolos conscientes de la practicidad del aprendizaje adquirido y teniendo en cuenta sus aportaciones y apreciaciones personales; y por otro recogiendo el profesor en un cuaderno los avances y mejoras observados.