

# DESARROLLO DE LAS FUNCIONES EJECUTIVAS: ATENCIÓN PLANIFICACIÓN CONTROL DE IMPULSOS



En los últimos años hemos asistido a una situación en la que se ha aumentado el conocimiento en cuanto a los procesos de aprendizaje. Hoy conocemos “como aprende el cerebro” y podemos aplicar estrategias en línea con las investigaciones actuales.

Las funciones ejecutivas se definen como procesos de alto nivel de los lóbulos frontales, como la capacidad para inhibir conductas inadecuadas, planificar, seleccionar acciones, tener información en mente o hacer dos cosas a la vez.

Dependiendo del grado de complejidad de nuestra conducta requerimos de un mayor autocontrol o planificación. Estas funciones son especialmente importantes cuando realizamos tareas nuevas que requieren planificar, plantear un problema o tomar una decisión. Cuando una tarea ya es rutinaria entran en juego otros procesos mentales en áreas diferentes del cerebro.

## OBJETIVOS

- Aprender disfrutando.
- Conocer técnicas para la mejora de las funciones ejecutivas
- Poner en práctica las técnicas aprendidas para ver su eficacia en la vida diaria.
- Favorecer el día a día de la convivencia familiar mediante la mejora de las funciones ejecutivas al afrontar las tareas diarias: estudio, orden, rutinas...

## METODOLOGÍA

El taller se realizará en un grupo reducido a través de ejercicios prácticos que permitan adquirir los contenidos del curso y

descubrir las ventajas de una de un adecuado desarrollo de las funciones ejecutivas.

Preferentemente se realizará en compañía del padre o la madre para poder conocer los contenidos del taller y su aplicación, especialmente en la última sesión.

## CONTENIDOS

- Planificar conductas dirigidas a metas
- Selección adecuada de objetivos
- Inhibición de la distracción para evitar los estímulos irrelevantes
- Autoinstrucciones: realizar procesos de planificación paso a paso
- Flexibilidad del pensamiento ante los cambios de planes establecidos previamente

- Autorregulación emocional y capacidad para anticipar las consecuencias de nuestra conducta.

## HORARIO Y DURACIÓN

**PARTICIPANTES:** alumnado de 2º, 3º y 4º de Educación Primaria. (máximo 5 personas por grupo)

### **FECHAS:**

**Grupo 1:** 6,7,8 y 9 de julio en Gijón y Oviedo (horario: 10:00 a 13:00 horas)

**Grupo 2:** 13,14,15 y 16 de julio en modalidad online (11:00 a 12:00)

**Grupo 3:** 20,21,22 y 23 de julio en modalidad online (11:00 a 12:00)

**DURACIÓN:** 12 horas presencial / 4 horas online.

**LUGAR:** Instalaciones del Centro Ayalga en Gijón y en Oviedo o vía videoconferencia según el grupo elegido a través de Google Meet

### **IMPORTE:**

*Modalidad presencial: 80 €*

*Modalidad online: 50€ (incluye materiales para trabajar en casa después de la sesión online.)*

## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

**TELÉFONO:** 984 19 26 93

**Email:** [equipo@centroayalga.com](mailto:equipo@centroayalga.com)

***En caso de solicitar la inscripción por email incluir el curso y la ciudad de la persona asistente.***