CARTILLA TODOS CON F.E.

(FUNCIONES EJECUTIVAS)

LINDAURA DURÁN JAIMES
MARYSOL URREGO BARÓN
LILIANA VERA MARTÍNEZ

MAESTRÍA DE EDUCACIÓN INCLUSIVA E INTERCULTURAL

OCTUBRE 2023

PRESENTACIÓN DE LA CARTILLA

Día a día en el ámbito educativo, ya sea en clase u otros escenarios, se presentan desafíos pedagógicos y convivenciales que el docente debe manejar y solucionar de acuerdo al contexto en el que se encuentra. Dentro de estos desafíos, ha cobrado mayor relevancia el desarrollo integral de los estudiantes y su bienestar. La reciente alusión a la importancia de fortalecer los procesos socioafectivos de los estudiantes desde el ámbito escolar, hace necesario el abordaje de nuevos enfoques como la neurociencia y la neuropedagogía socioafectiva, los cuales proveen estrategias importantes que favorecen la construcción de ambientes educativos promotores de bienestar, regulación y autocontrol emocional de los estudiantes.

La presente cartilla surge como parte del proceso de realización de grupos focales en tres Instituciones Educativas Distritales de la Localidad 18 de Bogotá, Colombia. Los valiosos aportes compartidos por docentes cuya labor pedagógica es desarrollada con estudiantes de 9 a 12 años, y la revisión de reciente literatura investigativa, referente a los programas y estrategias del fortalecimiento de las funciones ejecutivas han favorecido la creación, recopilación y/o adaptación de las estrategias didácticas aquí presentadas.

Este recurso refleja el interés por brindar a los docentes estrategias que aporten a la promoción de bienestar y sana convivencia en el aula de clase. Contiene actividades que estimulan las funciones ejecutivas desde el plano emocional y comportamental. Inicialmente han sido establecidas para el trabajo en el contexto educativo con niños entre los 9 y 12 años de edad, sin embargo pueden ser adaptadas para su aplicación con estudiantes de otras edades. Estas herramientas podrán llevarse a cabo dentro de la dinámica de clase en diversas áreas del conocimiento. El acceso a este material también puede hacerse a través del siguiente enlace https://sites.google.com/view/guia-profesores/actividades

FUNCIONES EJECUTIVAS

Las funciones ejecutivas (FE) son consideradas habilidades de alto nivel que favorecen la generación, regulación, ejecución efectiva y reajuste de conductas apropiadas y, a su vez permiten seleccionar y monitorizar con éxito comportamientos que facilitan el razonamiento, la resolución de problemas y alcanzar objetivos complejos, especialmente aquellos que requieren un abordaje novedoso y creativo.

Estas funciones aportan a tres procesos: metacognición, regulación emocional y regulación comportamental.

El énfasis del presente material será el abordaje de estrategias dirigidas a las habilidades de regulación emocional y regulación comportamental.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Comprende la capacidad para identificar la presencia de problemas y para regular/modular adecuadamente las respuestas emocionales en función de las demandas situacionales o el contexto. Algunas de las habilidades que favorecen este proceso son:

- **Reevaluación cognitiva:** *es una estrategia que implica resignificar un evento para cambiar su efecto emocional. En los niños, esta habilidad permite disminuir experiencias emocionales negativas y se ha mostrado como un factor de protección frente a la ansiedad y depresión.*
- **Memoria de trabajo:** *Desempeña un papel fundamental en la regulación emocional al permitir que los estudiantes dirijan su atención, interpreten situaciones, supriman pensamientos no deseados y tomen decisiones informadas, para mejorar el control emocional.*

REGULACIÓN COMPORTAMENTAL

Reconocida como la capacidad para controlar impulsos, supervisar conscientemente los actos bajo el automonitoreo, detener y regular la conducta en situaciones necesarias y en momentos y contextos determinados. Algunas de las habilidades que favorecen este proceso son:

- **Flexibilidad cognitiva espontánea:** *permite a los estudiantes ajustar sus respuestas y comportamientos de manera rápida y adaptativa en función de las exigencias de las situaciones y emociones presentes. Esta situación es esencial para una regulación comportamental efectiva y para la adaptación a una variedad de contextos y desafíos en la vida cotidiana.*
- **Capacidad de inhibición:** *implica gestionar y ajustar la forma en que actuamos en función de las normas sociales, nuestras metas personales y las demandas del entorno. Además permite detener o modificar acciones para suprimir impulsos, emociones o respuestas automáticas y lograr un comportamiento apropiado.*
- **Autocontrol (Monitorización personal):** *Está relacionada con aprender, interiorizar y seguir una conducta adaptada a las circunstancias. Implica generar conciencia de los actos y reconocer las consecuencias que una conducta puede provocar en el entorno. Así mismo, permite supervisar la actuación personal para identificar un error o cambio de circunstancia, dar paso a la inhibición y realizar la corrección del impulso, antes de llegar a un resultado final.*

ACTIVIDADES DE REGULACIÓN EMOCIONAL

ACTIVIDAD 1
CÍRCULO DE PAZ

FUNCIÓN EJECUTIVA: Regulación Emocional

OBJETIVO: Promover la comprensión de las causas que desencadenaron un conflicto, identificar alternativas para la reparación del daño, así como facilitar la reintegración al grupo de quienes han sufrido y/o ejercido violencia.

TIEMPO: 45 minutos.

MATERIALES: Objeto que guíe la interacción.

DESCRIPCIÓN:

Cuando se produce un conflicto, es importante que al atender el evento se muestre tranquilo y conciliador, dado que el adulto actúa como modelador frente al control de emociones en situaciones conflictivas. Así mismo, debe tranquilizar a los estudiantes involucrados, antes de iniciar el acompañamiento.

Luego de que todos los participantes se encuentran tranquilos, forme un círculo que simboliza una comunidad, en él pueden participar las personas involucradas, los observadores e incluso los acudientes (si la situación lo amerita). Elija una persona como moderadora del círculo que coordine la actividad y establezca los términos en que se generará el diálogo (respeto, veracidad, comprensión).

Presente a los participantes un objeto que represente la oportunidad de hablar para quien lo tenga en sus manos. El objeto se rotará a medida que cada miembro del círculo desee compartir su perspectiva de cómo sucedieron las cosas y cómo se vieron afectados por esta situación. La persona que generó la ofensa también tendrá la oportunidad de explicar las razones por las cuales actuó de esa manera. Así mismo, el moderador indagará por las emociones generadas en cada uno de los estudiantes involucrados. A modo de cierre, el moderador del círculo invita a los estudiantes en conflicto a proponer posibles soluciones e intercede para llegar a un acuerdo que satisfaga a las partes involucradas y acordar maneras de reparar el daño, siempre teniendo en mente la reintegración al grupo de la persona que generó la ofensa a la comunidad.

Para el cierre de la actividad, es importante que el grupo no mantenga emociones que produzcan malestar. Por tanto, se sugiere tener recursos que generen bienestar: música, baile, juego, deporte, fotos o vídeos, animales, etc.

FUENTE: Aportes de grupos focales realizados.

Secretaría de Educación de Guanajuato (2021). *Guía de apoyo en habilidades socioemocionales para la vida. México.*

Saenz-López Buñuel, P.; Fernández-Ozcorta, E. J.; Almagro, B. J.; De Las Heras Pérez, M. A. *Formación del profesorado y estrategias para desarrollar la inteligencia intra e inter personal en las aulas.* Universidad de Huelva.

ACTIVIDAD 2
RINCÓN DE LAS EMOCIONES

FUNCIÓN EJECUTIVA: Regulación Emocional.

OBJETIVO: Permitir que los estudiantes identifiquen lo que sienten ante determinadas situaciones y expresen adecuadamente esas emociones.

TIEMPO: 45 minutos.

MATERIALES: Espacio amplio. Carteles grandes con las siguientes emociones: Tristeza, Enojo, Alegría, Vergüenza, Miedo y Nada.

DESCRIPCIÓN:

Muestre a los estudiantes que en los rincones del salón hay carteles con diferentes emociones, comente que va a leer una serie de frases que pueden generar emociones por estar en una situación similar. Cada vez que lea una frase, los estudiantes deberán identificar la emoción que genera e irán hacia el lugar donde se encuentra esa emoción y se quedarán ahí hasta que se lea la siguiente situación y así sucesivamente. Una vez finalizadas las situaciones propuestas por el docente, se dará la palabra a algunos estudiantes para que ellos expresen otras situaciones sobre las que quisieran trabajar. Esta actividad permitirá que los estudiantes reflexionen sobre la forma en que expresan las emociones que experimentan en situaciones cotidianas y otras no tan frecuentes. Así mismo, permitirá a los docentes estar atentos ante aquellas emociones que manifiesten los estudiantes y que sean dispares con las situaciones, a fin de indagar luego de manera individual sobre los sentimientos evocados por algún estudiante.

Ejemplos de Frases:

- “Tengo que hacer las tareas”

- “Hoy tengo prueba de matemáticas”
- “Un@ compañer@ me pegó”
- “La maestra me pide que hable por micrófono en el acto de la escuela”
- “Hoy es mi cumpleaños”
- “Un@ amig@ me insultó”
- “Mamá o papá no me dejan salir a jugar”
- “Me pusieron en penitencia porque salí sin permiso”
- “Me hicieron un regalo”
- “Le pido a mamá o papá que me compren algo y me dicen que No”
- “Un desconocido me habla en la calle”
- “Mis compañer@s me insisten para que le hagamos una broma pesada a la maestra”
- “Nadie en la escuela me habla”

FUENTE:

Cartilla 2 Neurociencias. Curso de Capacitación Docente: “El cerebro va a la escuela: introducción de las neurociencias a la educación”. 2016

ACTIVIDAD 3
DE VIAJE CON LAS EMOCIONES

FUNCIÓN EJECUTIVA: Regulación emocional

OBJETIVO: A través de la práctica de la relajación, mejorar la concentración, la atención, las situaciones de estrés, los estados de ansiedad, los impulsos y el control de las emociones.

TIEMPO: 60 minutos

MATERIALES: Música, sonidos, olores, colchonetas.

DESCRIPCIÓN:

Para el desarrollo de esta actividad, disponga de un lugar tranquilo, ventilado, con música suave y/o algún aroma relajante. Es importante que los estudiantes lleven ropa cómoda y permanezcan

acostados boca arriba, con brazos y piernas estirados, palmas hacia arriba y espalda recta, o pueden permanecer sentados cómodamente en una silla, con los pies apoyados en el suelo, la espalda muy recta y las manos sobre las rodillas.

Invite a los estudiantes a respirar profundo, exhalar despacio y a cerrar los ojos, mientras escuchan la siguiente descripción:

"Imagino que me subo a una nube, siento el viento en mi cara, es suave y está fresco, estoy mirando desde la nube toda la ciudad, veo los techos de las casas, y también a las personas, una familia, una mamá, una abuela con sus nietos de la mano, las niñas y niños juegan con la pelota. Más allá veo unos pajaritos que van volando al lado de mi nube. Me miran y yo los saludo y sigo mi viaje. De pronto veo una gran mancha azul, me acerco y me doy cuenta de que es el mar. Huelo su olor especial y de pronto mi nube comienza a bajar, hasta que me permite tocar el agua. Al tocar el agua la siento fría y agradable, saco un poco con mi mano, me mojo la cara, acariciándome la nariz y los pómulos. Me mojo también el cuello y me siento muy fresca o fresco. Entonces mi nube nuevamente se eleva y emprendo el camino de regreso, nos alejamos del mar y vemos los cerros que están cerca de mi casa. La nube, poco a poco comienza a bajar y se detiene justo en el patio de mi escuela. Suavemente yo me bajo y me despido de la nube, invitándole a que otro día me venga a buscar y salgamos a pasear. Tomado de Secretaría de Educación de Guanajuato (2021). *Guía de apoyo en habilidades socioemocionales para la vida. México*.

Al terminar la descripción, invite a los estudiantes a que expresen las emociones experimentadas durante el ejercicio.

FUENTE: Aportes realizados por docentes en grupos focales.

Secretaría de Educación de Guanajuato (2021). *Guía de apoyo en habilidades socioemocionales para la vida.* México.

Enríquez A. H. A. (2011). *Tesis Doctoral Inteligencia Emocional Plena: Hacia un Programa de Regulación Emocional Basado en la Conciencia Plena EDITA.* Servicio de Publicaciones de la Universidad de Málaga. https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25559w/U4.pdf

ACTIVIDAD 4
SEMÁFORO DE EMOCIONES

FUNCIÓN EJECUTIVA: Regulación emocional

OBJETIVO: *Identificar, comprender y gestionar las emociones*

TIEMPO: *60 minutos.*

MATERIALES: *Paletas con color rojo, verde y amarillo, las cuales representan el semáforo.*

DESCRIPCIÓN:

Invite a los niños a realizar un recorrido por algunos pasillos del colegio. Explique que llevarán tres paletas de colores, que representan las luces del semáforo. Ellos empiezan a caminar y a lo largo del recorrido, el semáforo va cambiando, representando diferentes emociones. Con cada paleta se realizará una reflexión sobre las manifestaciones de dichas emociones.

- **Rojo:** Representa las emociones intensas como la ira, la tristeza o el miedo. Cuando el semáforo está en rojo, se recomienda que los niños reconozcan estas emociones, las ubiquen con su contexto diario, identifiquen lo que siente, se detengan y respiren profundamente para calmarse y la modifiquen con una reflexión del docente, preguntándole a determinados estudiantes que quieran participar.

- **Amarillo:** Representa las emociones moderadas, como la frustración, la ansiedad, la alegría. Cuando el semáforo está en amarillo, los estudiantes identifican una de estas emociones, las relacionan con su contexto escolar, piensan en posibles situaciones y las comentan en plenaria. A partir de ello, realice la respectiva reflexión.

- **Verde:** Representa las emociones positivas, como la felicidad, la calma o la satisfacción. Cuando el semáforo está en verde se recomienda que los niños actúen de forma positiva, reflexionen sobre lo que sienten y lo manifiesten al grupo.

El semáforo de emociones se puede utilizar en diferentes contextos, es importante que los niños comprendan los significados de los colores, de tal manera que aprendan a gestionar las emociones de manera adecuada**.**

FUENTE: Aportes realizados por docentes en grupos focales.

ACTIVIDAD 5
ESCALERA DE EMOCIONES

FUNCIÓN EJECUTIVA: Regulación emocional

OBJETIVO: *Identificar, comprender y gestionar las emociones de manera saludable.*

TIEMPO: *60 minutos.*

MATERIALES: *Hoja en blanco (Tablero de escalera con casillas que representan varias emociones). Dado. Tótem para cada emoción (tristeza, alegría, enojo, rabia y sorpresa). Fichas.*

DESCRIPCIÓN:

Organice grupos de 4 estudiantes. Entregue a cada estudiante una hoja en blanco para que dibuje de manera horizontal una escalera con cinco escalones. Al terminar cada dibujo, los integrantes de cada grupo unirán las hojas formando una sola escalera que colocarán en el suelo.

Para la escalera resultante, ubicarán el lugar de partida, la meta de llegada, enumerarán los escalones y ubicarán 5 comodines que les permitirá avanzar sin solucionar las preguntas que el maestro indique.

Cada niño escoge un tótem que representa una emoción (alegría, tristeza, rabia, sorpresa). Así mismo tomará una ficha que lo represente en la escalera y con la que se desplazará en el recorrido.

El juego comienza cuando se lanza el dado para definir el orden de salida de los jugadores y los estudiantes comienzan a avanzar a través de los escalones. Al caer en un escalón, el estudiante encontrará una pregunta que deben contestar según la emoción que representa.

El jugador responde a las preguntas sobre la emoción que representa la casilla en la que ha caído. Si cae en el tótem avanza sin pregunta. El juego continúa hasta que llegue a la casilla final.

Preguntas:

1. ¿Cómo te sientes?
2. ¿Por qué te sientes así?
3. ¿En qué parte del cuerpo sientes esa emoción?
4. ¿Qué te hace sentir así?
5. ¿Qué puedes hacer para sentirte mejor?
6. ¿Qué pensamientos tienes en este momento?
7. ¿Cómo te comportas cuando sientes emoción?
8. ¿Recuerdas alguna vez que te hayas sentido de igual forma?
9. ¿Qué hiciste en ese momento para manejar esa emoción?

10. ¿Qué aprendiste de esa experiencia?
11. ¿Cómo te gustaría sentirte en el futuro?
12. ¿En qué parte del cuerpo sientes la tristeza?
13. ¿En qué parte del cuerpo sientes la alegría?
14. Cante los pollitos dicen llorando.
15. Cante los pollitos dicen roquero.

FUENTE:

Marín Hine, S. F., Espinosa Álvarez, K. D., & Ramírez Rozo, J. S. (2021). Emotion Up: Proyecto de intervención para el fortalecimiento de las competencias emocionales en niños entre los 6 y 12 años.

ACTIVIDADES DE REEVALUACIÓN COGNITIVA

ACTIVIDAD 6
SIEMPRE POSITIVOS

FUNCIÓN EJECUTIVA: Reevaluación Cognitiva

OBJETIVO: *Resignificar un evento para cambiar su efecto emocional*

TIEMPO: *90 minutos.*

MATERIALES: *Tarjeta con las situaciones, papel y lápiz.*

DESCRIPCIÓN:

Para iniciar la actividad, invite al estudiante a elaborar en una hoja los siguientes cuadros para cada situación.

Tristeza	Enojo	Miedo	Vergüenza	Disgusto	Sorpresa	Alegría

Casi nada	Muy poco	Poco	Mas o menos	Bastante	Mucha	Muchísima

Esta actividad está integrada por tres momentos:

MOMENTO 1. Intensidad emocional. Presente a los estudiantes la situación 1 diseñada para generar emociones negativas, e inmediatamente indague el sentimiento que genera para ellos y el nivel de intensidad experimentado de dicha emoción, de la siguiente manera:

Pregunta 1: "¿Qué sentirías si vivieras una situación así? Invite a los estudiantes a señalar el sentimiento en su cuadro.

Pregunta 2: ¿Cuánta (nombrar emoción señalada) sentirías?"

Continúe de la misma manera con todas las situaciones diseñadas. Realice la lectura en voz alta, para controlar dificultades de lectura. Es importante que los niños puedan seguir la lectura con el texto a la vista para controlar efectos de memoria.

Situación 1

"Imagínate que estás en el patio de la escuela jugando con tus compañeros. Te agachas a buscar la pelota y se te rompen los pantalones. Cuando te levantas escuchas que todos se están burlando y riendo porque se te ven los calzones."

Situación 2

"Todas las mañanas le das de comer a tu loro Pepe antes de ir a la escuela. Esta mañana estabas muy apurado/a, así que le diste de comer, pero olvidaste cerrar la puerta de la jaula. Cuando estás entrando a tu casa después del colegio, buscas a Pepe, pero ves la jaula vacía, la puertita abierta y que Pepe no está."

Situación 3

"Le prestaste a tu amigo/a tu pelota nueva. Pasaron unos días y no te la devolvió. Cuando estás en su casa, le pides que te devuelva la pelota, pero tu amigo/a te dice que su perro la mordió y la pinchó. Tú le dices "Bueno, cuando puedas tráeme otra pelota", pero tu amigo/a te contesta "¡Que otra pelota ni que otra pelota, no fue mi culpa, el que la pinchó fue el perro, pídesela a él!".

Situación 4

Tú y tu amigo/a están volviendo de la escuela caminando. Como se les está haciendo tarde deciden tomar un camino más corto aunque saben que por ese camino hay una casa que tiene un perro enorme que anda suelto. Cuando están caminando, escuchan los ladridos del perro cada vez más cerca y cada vez más fuertes."

Situación 5

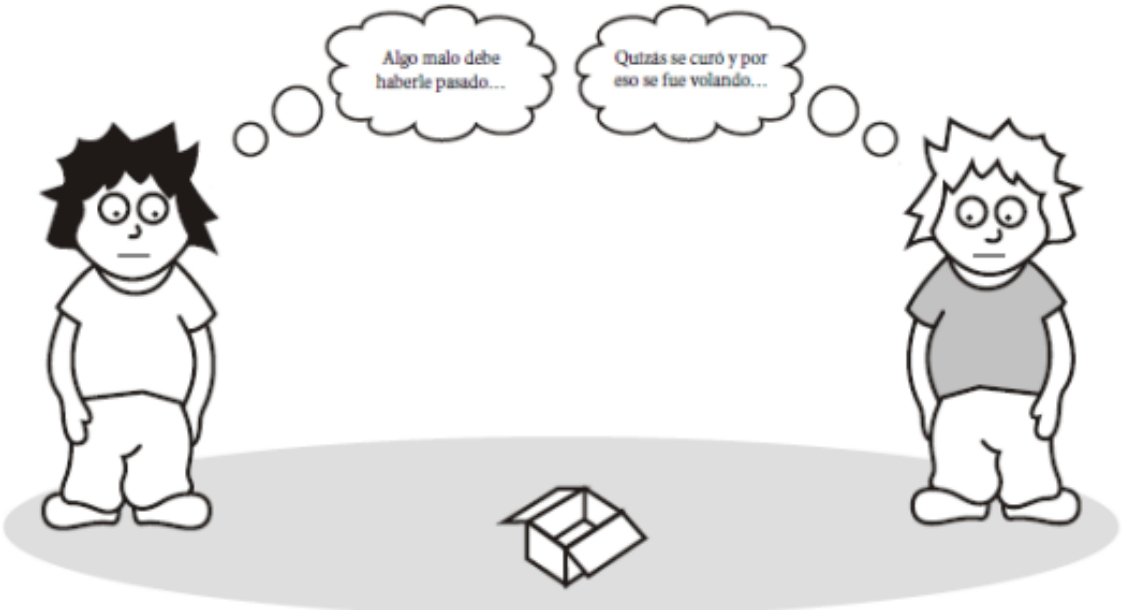
"Te pudiste comprar una chaqueta que te gusta mucho y hace tiempo que querías. Se lo contaste a tu amigo/a por teléfono y le dijiste que la ibas a llevar al colegio. Cuando estás entrando a la escuela con la chaqueta nueva escuchas muchas risas, te acercas para ver qué pasa y ves que tu amigo/a se está burlando de tu chaqueta y les dice a los/ as otros/as chicos/as que se rían de ti."

MOMENTO 2. **Identificación de reevaluación cognitiva bajo instrucción.** Explique al niño el concepto Reevaluación Cognitiva mediante un ejemplo y una breve explicación, en los cuales se proporciona retroalimentación.

Ejemplo y explicación en reevaluación cognitiva:

"Ahora te voy a contar otra historia, quiero que la escuches con atención porque después te voy a preguntar algunas cosas. ¿Estás listo? Dos chicos encontraron en una plaza un gorrión lastimado. Lo curaron y lo pusieron a descansar en una caja de cartón. Al otro día lo fueron a

buscar, pero se encontraron con la caja vacía, el pajarito ya no estaba. Al ver lo que había pasado se pusieron un poco tristes, pero a pesar de eso uno de ellos pensó de una manera positiva, mirando el lado bueno de la situación. ¿Quién te parece que es? Señálalo por favor."



Si señala correctamente le dice: "Claro, muy bien, porque pensar de una manera más positiva o alegre es, por ejemplo, buscar el lado bueno de la situación, pensar qué cosas se pueden aprender de ella, en un buen final o en por qué la situación no es tan grave como parece. ¿Entendiste? Vamos a practicar con otra situación."

Si señala incorrectamente: "No, sería este otro porque pensar de una manera más positiva o alegre es, por ejemplo, buscar el lado bueno de la situación, pensar qué cosas se pueden aprender de ella, en un final feliz o en por qué la situación no es tan grave como parece. ¿Entendiste? Vamos a practicar con otra situación.

MOMENTO 3. Elección de Reevaluación cognitiva y reflexión. Presente a los niños nuevamente las situaciones del momento 1, seguidas de un conjunto de cinco enunciados verbales cada uno, tres de los cuales representan reevaluaciones cognitivas y los restantes son distractores. Solicite que, del conjunto de enunciados, los niños seleccionen dos y posteriormente que indiquen el nivel de intensidad emocional experimentado nuevamente de las cinco opciones que van desde “casi nada” a muchísimo.

Posteriormente, pida a los estudiantes que conformen grupos de 4 o 5 estudiantes y entregue a cada grupo una situación para que la dramaticen, pero cambiando la respuesta, la sensación negativa por emociones positivas.

Realice una reflexión sobre la importancia de identificar las respuestas de acuerdo a las emociones.

- **Negativas:** aquellas respuestas que mencionan atributos específicamente no deseables, asociaciones negativas o afecto negativo relativo a la situación ("¿Por qué son malos compañeros?"; "¿Por qué se ríen de mí en vez de ayudarme?").

- **Positivas**: respuestas que mencionan atributos deseables, asociaciones, reconocimiento o afecto positivo relativo a la situación ("Porque no es tan grave, peor sería que se te caen los calzones").

- **Neutrales**: respuestas que no involucran atributos, asociaciones o afectos positivos o negativos ("Hay muchas personas que usan pantalones").

FUENTE:

Andrés, M. L.; Castañeiras, C.; Stelzer, F.; Juric, L. C.; Introzzi, I. (2016). Funciones Ejecutivas y Regulación de la Emoción: evidencia de su relación en niños. *Psicología desde el Caribe*, *33*(2), 169-189.

ACTIVIDAD 7
CONOCERME Y CONOCERTE

FUNCIÓN EJECUTIVA: Reevaluación cognitiva.

OBJETIVO: *Permitir a los estudiantes que hablen de las emociones que han experimentado, conduciendo al autoconocimiento y al respeto por las emociones de los demás.*

TIEMPO: *90 minutos.*

MATERIALES: *Tableros de juego (Lo mejor de mí - Seamos buenos consejeros - Haz una cara). Dados de colores o tamaños diferentes.*

DESCRIPCIÓN:

Para esta actividad, organice grupos de máximo 6 estudiantes. Realice una explicación acerca de la importancia de conocer las propias emociones y reacciones para poder evaluar las acciones y conductas producto de ellas y buscar mejores alternativas ante situaciones conflictivas. Así mismo, comente la importancia de mantener respeto frente a la forma de sentir y actuar de los compañeros.

Posteriormente entregue a cada grupo un tablero y dos dados. Durante los siguientes 20 minutos, por grupo cada integrante lanzará los dos dados, uno indicará el número de la columna y otro el de la fila. El estudiante que lanzó los dados, responderá de acuerdo a la exigencia del cuadro correspondiente y planteará otra pregunta a un compañero del grupo.

Ejemplos de los tableros:

Al finalizar el tiempo, los grupos intercambian entre sí los tableros y repiten la dinámica. Para finalizar realice una reflexión frente a las emociones, actitudes y acciones generadas por los estudiantes en el desarrollo de la actividad.
FUENTE: Aportes de grupos focales realizados. Korzeniowski, C. (2018). Las Funciones Ejecutivas en el Estudiante: Su Comprensión e Implementación desde el salón de clases. Dirección General De Escuelas - Dirección De Educación Primaria, Dirección De Educación Secundaria, Dirección De Educación Técnica Y Trabajo. Mendoza - Argentina. Los tableros de juego se encuentran disponibles en: **https://www.lapizdeele.com/tableros/** **https://lenguajeyotrasluces.wordpress.com/2017/01/27/actividades-para-practicar-el-imperativo/**

ACTIVIDADES DE MEMORIA DE TRABAJO

ACTIVIDAD 8
ÚLTIMA PALABRA

FUNCIÓN EJECUTIVA: Memoria de Trabajo

OBJETIVO: *Mantener y manipular información relevante para regular las emociones de manera efectiva.*

TIEMPO: *60 minutos.*

MATERIALES: *Tarjetas con al menos 10 frases en las que varía la extensión y que permiten aseverar si son verdaderas o falsas.*

DESCRIPCIÓN:

Invite a los estudiantes a escribir de manera individual 5 frases coherentes que puedan responderse como falso o verdadero. Posteriormente organice grupos, de 4 o 5 estudiantes para el desarrollo de la actividad.

En esta tarea cada niño, de manera rotativa, lee las frases construidas para que sus compañeros aseveren la verdad o no de ellas, debiendo recordar luego la última palabra de cada frase en el mismo orden en el que fueron presentadas.

Por ejemplo: "Las naranjas viven en el agua". Respuesta esperada: "no".

"Las rosas tienen un rico olor". Respuesta esperada: "sí".

Palabras por recordar: "agua, olor".

A medida que se desarrolla la tarea, deberá incrementarse el nivel de dificultad, aumentando el número de frases. En el nivel de dificultad inferior, cada participante debe recordar una palabra por ensayo; en el nivel de dificultad mayor, debe recordar como mínimo seis palabras por ensayo. En caso de fallar en tres ensayos consecutivos, la tarea es interrumpida.

Los grupos podrán acumular puntaje de la siguiente manera: Se otorga 1 punto por recuerdo correcto de todas las palabras de un ensayo, 0.5 puntos por recuerdo de todas las palabras, pero no en el mismo orden de presentación y 0 puntos por el recuerdo incorrecto de palabras u olvidos. Gana el grupo que logre mayor puntuación.

FUENTE:

Andrés, M. L.; Castañeiras, C.; Stelzer, F.; Juric, L. C. & Introzzi, I. (2016). Funciones Ejecutivas y Regulación de la Emoción: evidencia de su relación en niños. *Psicología desde el Caribe*, *33*(2), 169-189.

ACTIVIDAD 9
LA TEMPESTAD

FUNCIÓN EJECUTIVA: ***Memoria de trabajo - Flexibilidad cognitiva***

OBJETIVO: *Afianzar en los niños su capacidad para seguir instrucciones, recordar reglas y comandos, mientras realizan manejo de las emociones.*

TIEMPO: *45 minutos.*

MATERIALES: *Sillas. Retos matemáticos o de lenguaje.*

DESCRIPCIÓN:

Organice a los estudiantes formando un círculo con sus sillas. Desde el centro del círculo indique: "Un barco en medio del mar, viaja a rumbo desconocido. Cuando diga OLA A LA DERECHA, todos cambian de puesto a la derecha; cuando yo diga, OLA A LA IZQUIERDA, todos cambian de puesto hacia la izquierda, cuando yo diga TEMPESTAD, todos deben cambiar de puesto corriendo en diferentes direcciones".

Dé varias órdenes, intercambiando a la derecha y a la izquierda. Cuando observe que los estudiantes están distraídos, a la segunda o tercera orden, el docente ocupa un lugar aprovechando la confusión, quedando un jugador sin puesto, quien continuará dirigiendo el juego.

Una vez los estudiantes han comprendido el juego se aumentará la complejidad de las instrucciones. Por ejemplo:

- Realizar operaciones mentalmente. Si el resultado es mayor de 50, rotan hacia la derecha, y si es menor de 50 rotan hacia la izquierda. Si el resultado es mayor de 100 cambian de puesto hacia otro lugar distante de la silla que ocupan.
- Contar el número de letras diferentes (que no se repitan) en una palabra. Si el número que resulta es par, entonces rotan hacia la derecha, y si es impar rotan hacia la izquierda. Si la palabra tiene 3 letras o menos, todos cambian de puesto corriendo en diferentes direcciones.

FUENTE:

León G. J.C, Y Mejía M. W. Y. (2021). Diseño de una propuesta pedagógica basada en el juego de reglas para favorecer las funciones ejecutivas: Inhibición y control emocional en niños de 9 a 13 años de dos instituciones educativas de Hatonuevo y Fonseca - La Guajira. Tesis Postgradual Universidad De La Sabana. La Guajira - Colombia.

ACTIVIDADES DE FLEXIBILIDAD COGNITIVA ESPONTÁNEA

ACTIVIDAD 10
ADIVINA Y CORRE

FUNCIÓN EJECUTIVA: Control inhibitorio, memoria de trabajo y flexibilidad.

OBJETIVO: *Fomentar la adaptación a situaciones novedosas, cambiantes o inesperadas mientras… ¡Adivina y corre!*

TIEMPO: *50 minutos.*

MATERIALES: *Listado de adivinanzas. Conos. Indicaciones con situaciones novedosas. Pañuelo o tela para vendar los ojos.*

DESCRIPCIÓN

Guíe a los estudiantes a un espacio abierto para el desarrollo de la actividad. Los niños deberán organizarse por parejas para el cumplimiento de los retos (situaciones novedosas). El objetivo de la actividad es que cada pareja descifre las adivinanzas mientras recorre el circuito diseñado con paradas específicas, representadas con conos.

Cada pareja se ubica en el punto de salida, donde leerá la adivinanza que debe descubrir. Al lograrlo, deberá desplazarse a la siguiente parada, de acuerdo con la indicación o reto propuesto (Ejemplo: uno de los estudiantes caminará con los ojos vendados y su pareja podrá guiarlo únicamente con su voz para que llegue hasta el siguiente cono).

En la siguiente fase, encontrarán nuevamente una adivinanza que deberán resolver y posteriormente avanzar como lo indica el siguiente reto. Tanto las adivinanzas como las situaciones novedosas irán aumentando su nivel de dificultad.

Adivinanzas

- *¿Qué cosa es, que a su paso el hierro oxida, el acero se rompe y la carne se pudre? Respuesta: El tiempo*
- *¿Qué cosa es, que la hacen cantando, la compran llorando y la usan sin saber? Respuesta: El ataúd*
- *Entre pared y pared hay una flor colorada, llueva o no llueva siempre está mojada. Respuesta: La lengua.*
- *Mi comadre, asustada, pega un grito en la quebrada. Respuesta: La escopeta*
- *¿Qué cosa silba sin labios, corre sin pies, te pega en la espalda y aún no lo ves? Respuesta: El viento*

- *¿Quién es algo y nada a la vez? Respuesta: El pez*
- *Un platito de avellanas que de día se recogen y de noche se desparraman. Respuesta: Las estrellas*
- *¿Qué es eso que anda todo el día y nunca sale de su sitio? Respuesta: El reloj*
- *Alto, alto como un pino, pesa menos que un comino. Respuesta: El humo*
- *Una caja blanquita como la cal, todos la saben abrir, nadie la sabe cerrar. Respuesta: El huevo*
- *Todos pasan por mí, yo nunca paso por nadie. Todos preguntan por mí, yo no pregunto a nadie. Respuesta: La calle*
- *Es tul, pero no es tela; es pan, pero no se come. ¿Qué es? Respuesta: El tulipán*
- *¿Qué es, qué es, que mientras más le quitas más grande es? Respuesta: El agujero*
- *María va, María viene, y en un punto se detiene. Respuesta: La puerta*
- *Existe una santa mujer que con un solo diente llama a la gente. Respuesta: La campana.*
- *Si soy joven, joven quedo. Si soy viejo, viejo quedo. Tengo boca pero no hablo, tengo ojos pero no veo. ¿Qué soy? Respuesta: Un retrato*
- *Es del tamaño de una nuez, siempre sube la cuesta aunque no tenga pies. Sin salir de su casa, por todos los sitios pasa, y aunque siempre le dan col, nunca pone mala cara. Respuesta: El caracol*
- *¿Qué cosa es, que cuanto más grande se pone, menos todavía lo ves? Respuesta: La oscuridad.*
- *Cien hermanitos en una sola tabla, si nadie los toca ninguno habla. Respuesta: El piano*
- *¿Qué hay entre el río y la arena? Respuesta: La letra Y*
- *Lana sube, lana baja. ¿Qué será? Respuesta: La navaja*

FUENTE:

TINOCO, T. G. (2022). Intervención neuropsicológica de la atención, memoria y funciones ejecutivas en niños maltratados. Tesis Postgradual. Universidad Autónoma Del Estado De Morelos. México.

Las adivinanzas fueron tomadas de https://www.ejemplos.co/40-ejemplos-de-adivinanzas-dificiles/#ixzz8FsSGiunn

ACTIVIDAD 11
LOS MEJORES DETECTIVES

FUNCIÓN EJECUTIVA: ***Flexibilidad cognitiva espontánea.***

OBJETIVO: *Conducir a los estudiantes al análisis de situaciones conflictivas y a* la construcción de soluciones novedosas y creativas.

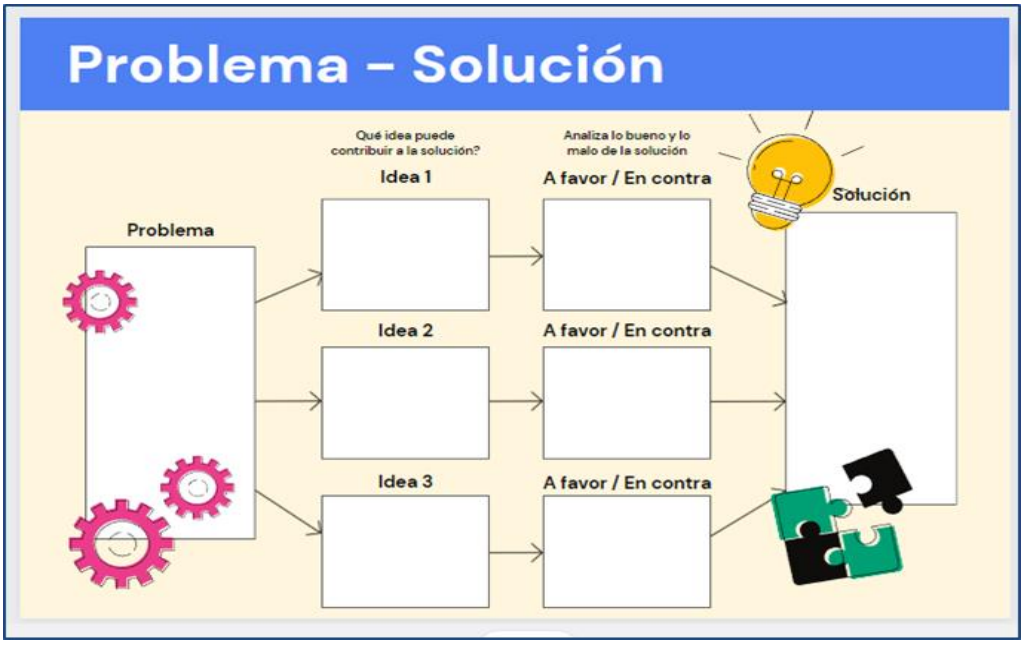
TIEMPO: *45 minutos.*

MATERIALES: Acertijos relacionados con detectives. También puede realizarse con situaciones cotidianas.

DESCRIPCIÓN:

Realice una introducción y explicación a la clase con respecto a la misión que cumplen los detectives y la forma en que analizan pistas para llegar a una respuesta o solución.

Posteriormente organice a los estudiantes en grupos de 4 personas y proponga a cada grupo un acertijo de detectives. Invite a los estudiantes a que usen lluvia de ideas para generar posibles soluciones. No importa si en un momento se piensa que éstas son inapropiadas, es labor de los integrantes del grupo valorar cada idea propuesta, ver sus pros y sus contras, y cómo repercutirá en el entorno. Posteriormente deberán elegir la solución más efectiva, aquella que se asociará con bienestar, probar la solución y modificarla si es necesario. La siguiente ficha puede apoyar la búsqueda de soluciones:



Esta actividad busca fomentar el análisis de situaciones y el planteamiento de soluciones creativas, por tanto no importa si los estudiantes no encuentran la respuesta específica para el acertijo, lo importante es reconocer y valorar las respuestas recursivas y novedosas que ellos puedan plantear. Este proceso se puede aplicar en situaciones reales o hipotéticas, en el análisis de sucesos históricos, películas, historias, etc. Para finalizar realice una mesa redonda donde cada grupo pueda exponer su análisis de las situaciones.

Algunos ejemplos de situaciones problemáticas son:

EJEMPLO 1.

Eres un detective y debes resolver este enigma: un día tranquilo, en mitad de una semana de vacaciones, un yate sin anclar fue hallado a 200 Km de la costa, rodeado de seis personas ahogadas. Todas ellas llevaban vestido de baño, sabían nadar y no presentaban heridas, solo que se habían ahogado. ¿Puedes explicar por qué se ahogaron?

EJEMPLO 2.

Te dan la oportunidad de unirte a tu equipo preferido, pero antes debes cumplir una norma extraña: Debes elegir, sin mirar, entre dos hojas (una con “si” y otra con “no”). Si te sale la hoja que dice “sí”, te convertirás en la estrella del equipo, pero si sacas la que dice “no”, te quedarás sin participar. Un compañero con mala intención ha puesto dos hojas con la palabra “no”, sin embargo antes de que elijas, te confiesa su traición. ¿Qué puedes hacer para que no te quedes por fuera del equipo?.

FUENTE: Aportes de grupos focales realizados.

Korzeniowski, C. (2018). Las Funciones Ejecutivas en el Estudiante: Su Comprensión e Implementación desde el salón de clases. Dirección General De Escuelas - Dirección De Educación Primaria, Dirección De Educación Secundaria, Dirección De Educación Técnica Y Trabajo. Mendoza - Argentina.

Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes. Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa. (2007). Programa de enriquecimiento extracurricular: 96 actividades para estimular el pensamiento divergente en el alumnado de Educación Primaria (PREPEDI II). Canarias.

ACTIVIDADES DE CAPACIDAD DE INHIBICIÓN

ACTIVIDAD 12
SIMON DICE…

FUNCIÓN EJECUTIVA: Capacidad de Inhibición

OBJETIVO: *Comprender la importancia de pensar antes de actuar y de practicar la autorregulación de impulsos.*

TIEMPO: *45 minutos.*

MATERIALES: *No requiere materiales específicos.*

DESCRIPCIÓN:

Elija a un niño para que sea Simón, quien es el líder y capitán del grupo. Los otros niños se deben reunir alrededor de Simón, quien dará instrucciones para que sus compañeros realicen una acción física.

Por ejemplo: "Simón dice que toque la nariz de su compañero con el codo izquierdo".

"Simón dice sacudirse como una hoja".

Simón puede presentar las instrucciones de dos maneras diferentes: empezar una orden con la frase "Simón dice…" o simplemente dar la orden. Los niños deben realizar la acción solamente en el evento en que Simón mencione la expresión "Simón dice…". De lo contrario, los estudiantes no deben realizar la acción propuesta. El estudiante que desarrolle la acción sin que se indique "Simón dice…", queda fuera del juego. La meta de Simón es eliminar tantos participantes como sea posible hasta que quede uno solo, el cual será el ganador.

Simón debe comenzar con comandos simples y desarrollar tres grados de complejidad.

1. **Actividad motora**: Hace referencia a las acciones que involucran el movimiento físico del cuerpo como caminar, correr, levantar objetos o partes del cuerpo.

2. **Actividad contraria**: Hace referencia a las acciones que se ordenan pero que se deben de realizar con la instrucción contraria. Por ejemplo si Simón dice levantar la mano izquierda, deben levantar la mano derecha.

3. **Juicios de valor**: Hace referencia a aquellas actividades que se ordenan pero que por los valores propios se impide realizar, como por ejemplo pisar, empujar a un compañero.

Anime a los participantes a escuchar cuidadosamente y a no seguir comandos que no comiencen con "Simón dice:...". Esto los lleva a que controlen su impulso de actuar automáticamente.

Después de algunas rondas, realice una discusión reflexiva sobre cómo se sintieron al jugar, pregunte sobre los desafíos de inhibir la respuesta automática y cómo se relaciona con la vida cotidiana. Lleve la lección a la vida real discutiendo situaciones en las que la inhibición es crucial, como por ejemplo comer en exceso, tomar decisiones impulsivas de gasto o responder impulsivamente en situaciones emocionales.

FUENTE: Aportes realizados por docentes en grupos focales.

ACTIVIDAD 13
MI CUERPO HABLA

FUNCIÓN EJECUTIVA: Capacidad de Inhibición

OBJETIVO: *Fortalecer el control inhibitorio mediante el desarrollo de habilidades que favorezcan el reconocimiento de las emociones y su asociación con la expresión facial y corporal.*

TIEMPO: *45 minutos*

MATERIALES: *Cuento motor.*

DESCRIPCIÓN:

Para el desarrollo de esta actividad, seleccione un cuento motor cuya temática genere motivación para los estudiantes. De manera previa a la clase, debe leer el cuento para que al momento de narrarlo a los estudiantes no deba detenerse mucho y no se pierda el ritmo de trabajo. La actividad se llevará a cabo por momentos:

- **Ritual de entrada:** Dirija a los estudiantes a un espacio abierto que permita la realización de movimientos corporales sin que genere riesgo para los niños.
- **Momento inicial o de calentamiento:** Realice lectura de la primera parte del cuento. En este momento se asignan instrucciones sencillas, que involucren gestos y actividades motoras controladas y de mínima exigencia.
- **Momento de actividad motriz:** Corresponde al desarrollo de la temática central del cuento. En esta etapa se intenta que los estudiantes alcancen el límite de sus

posibilidades en la ejecución de actividades motoras de mayor intensidad. Sin embargo, se espera que controlen sus impulsos y redirijan sus acciones según las diferentes órdenes emitidas.

- **Relajación, vuelta a la calma o despedida:** Durante la lectura del desenlace del cuento, se hará una exigencia mínima a nivel físico para que los estudiantes puedan relajarse y volver a centrarse en las clases magistrales.

Realice el cierre de la actividad, mediante preguntas sobre las emociones experimentadas por los personajes de la historia y las vividas por ellos mismos durante el desarrollo de los diferentes juegos.

FUENTE:

Cerezo Ros, M. del C. (2021). Efectos del trabajo con cuentos motores en Educación Infantil sobre el control inhibitorio y emociones. Lecturas: Educación Física y Deportes, 25(273), 128-140. España.

García G., B. M., y Pérez G. Margarita (2010). *Cuento motor: "Una pizca de magia". Revista Digital.* Buenos Aires, Año 15, Nº 149, octubre. http://www.efdeportes.com/

CUENTO "El hechicero Nirva y el hada mágica"	HABILIDADES
Érase una vez, hace mucho tiempo, existía un mundo de magia, donde podríamos encontrar hechiceros poderosos y hadas pícaras y juguetonas. Y todos ellos, vivían en las profundidades de los bosques. Los hechiceros vivían en un pueblo llamado Misterio y las hadas vivían en un pueblo vecino, llamado Amanecer.	Calentamiento Expresión corporal Desarrollando emociones y sentimientos de alegría e incertidumbre.
Los hechiceros eran unos tipos muy altos y corpulentos, los cuales siempre llevaban consigo su varita mágica. **Cojamos todos, la varita mágica, con la cual haremos magia.**	Desplazamientos Espacialidad
Un buen día reunidos todos los aprendices a hechiceros, para jugar, se encontraron un mapa en el suelo. Era un mapa con caminos, señales y dibujos, donde indicaban hacia un gran tesoro. **Todos los alumnos se agrupan en círculo para poder ver el mapa, que lo sujetará el maestro/a.**	Saltos y giros
De repente Nirva, el aprendiz más joven pero atrevido, les propone a sus colegas, ir en busca del tesoro. Todos de acuerdo: dijeron que si, saltando de alegría. **Nosotros saltamos y giramos de alegría como ellos.**	Desplazamientos Andar rápido

A la mañana siguiente el grupo de hechiceros, con sus varitas mágicas, salen (andando) en busca del tesoro y se adentraron aún más en las profundidades de los bosques, apartando matorrales y hojas de los árboles con sus varitas. **Los alumnos andan por la pista, con sus varitas y con su imaginación, despejando el camino de obstáculos, en busca del tesoro perdido.**	Desplazamientos Saltos
Pero Nirva, el hechicero más atrevido, se despistó del grupo al percatarse de un hada pequeña, que estaba tumbada al pie de un árbol. Este se acercó hacía ella, saltando las raíces de los árboles, que sobresalían de la tierra. **Los niños ahora saltan las raíces, para llegar al hada.**	Desplazamientos Giros
El hada, en ese momento, que estaba dormida se despertó y cuando vio al hechicero allí junto a ella, le dio mucha alegría y no hacía nada más que revolotear alrededor de Nirva. **Los niños mueven los brazos de arriba abajo, como si tuvieran alas, como si sus brazos fueran las alas.**	Desplazamientos Andar despacio Desarrollando emociones y sentimientos
Pero el entusiasmo duró poco, cuando el hada se dio cuenta que Nirva estaba completamente perdido, al igual que ella. **Ahora los niños ponen caras tristes y andan por la pista con mirada cabizbaja.**	Desplazamientos Expresión corporal
Al principio no sabían qué hacer, ya que tenían mucho miedo, pero al final se armaron de valor, y decidieron volver a encontrar sus casas, así que con la varita mágica del hechicero y los polvos mágicos del hada, decidieron empezar la aventura. Estaba de noche ya, por lo que el hechicero delante con su varita iluminaba el camino y el hada detrás le seguía, haciendo cualquier gesto de su compañero. **Nos ponemos por parejas, uno detrás de otro, el primero con su varita hace lo que quiere y el segundo lo imita en todo.**	Correr Desarrollo de las emociones y sentimientos
Ellos andaban y andaban apartando los matojos de los árboles y matorrales, cuando de repente el hechicero se paró en seco, al ver en el horizonte una montaña que le resultaba familiar, muy cerca de su hogar, así es que corrieron llenos de emoción y alegría. **En parejas uno al lado del otro, corren por toda la pista con alegría y emoción.**	Desplazamientos
Pero no era tan fácil, ya que estaba oscuro y se encontraron con un camino lleno de piedras muy grandes, que tenían que esquivar en zig-zag. **En pareja uno detrás de otro, nos desplazamos por la pista en zig-zag.**	Zig-zag

Después llegaron a un río, el cual tenían que atravesar nadando, y como no sabían nadar, lo atravesaron por debajo de una gran cascada que había al final del río. Casi sin aliento, pegando la espalda a la roca, anduvieron despacio, hasta llegar a la otra orilla del río. **En pareja cogidos de la mano, nos desplazamos de forma lateral por la pista, pero despacio.**	Desplazamientos Lateral
Siguieron andando, pero el hambre y el sueño les sorprendieron, y en esas vieron una cueva, y se dirigieron a ella sin pensarlo, aunque para llegar a ella, tenían que atravesar un barranco muy peligroso, ya que para ello, tenían que andar por encima de un tronco que lo atravesaba. **En parejas uno detrás de otro, por las líneas de la pista, nos desplazamos sobre ellas sin salirnos, manteniendo**	Espacialidad
Cuando llegaron a la cueva, ya era casi de día, pero como estaban muy cansados decidieron sentarse un poco y posteriormente tumbarse en el suelo para descansar. El hada muy nerviosa no podía dormir y rodó en el suelo un poco, antes de quedarse dormida. **Nos sentamos en el suelo despacio y después nos tumbamos en el suelo, primero rodando un poco y después relajándonos.** **el equilibrio.**	Desplazamientos Andar despacio Equilibrio
Nirva escuchó pasos, se despertó de inmediato para prestar atención, cuando de repente sus amigos hechiceros irrumpieron en la cueva. ¡Nos encontraron hada mágica! Dijo Nirva. Se levantaron y se abrazaron todos, dando saltos de alegría porque ya estaban en casa. **Nos levantamos y nos abrazamos todos unos con otros con alegría por el final feliz.**	Vuelta a la calma
Finalmente, el hada fue acompañada a su casa, por un hechicero experto que conocía y sabía dónde vivían las hadas del bosque.	Relajación Desarrollo de emociones y sentimientos

ACTIVIDADES DE AUTOCONTROL

ACTIVIDAD 14
ME EXPRESO A TRAVÉS DEL ARTE

FUNCIÓN EJECUTIVA: ***Autocontrol***

OBJETIVO: *A través del seguimiento de instrucciones que genera la formación artística, comprobar que las conductas rutinarias están enrutadas o encaminadas al cumplimiento de los objetivos propuestos.*

TIEMPO: *60 minutos.*

MATERIALES: *Vinilos, pinceles, espuma, papel iris en cuadrado para plegar, lápices, hojas, cartulina, papel kraft, arcilla, plastilina.*

DESCRIPCIÓN:

Disponga un lugar donde pueda organizar cinco rincones artísticos, cada uno con los materiales necesarios para desarrollar la actividad y de forma ilustrada, las indicaciones a seguir y la muestra del producto final.

Rincón 1: Pintura.

Rincón 2: Origami.

Rincón 3: Dibujo.

Rincón 4: Plastilina.

Rincón 5: Artesanía.

En cada rincón, organice a un grupo de estudiantes que deberá seguir las indicaciones y lograr la actividad propuesta. Al finalizar el tiempo establecido, deberán dejar en la estación el trabajo realizado con el nombre de los integrantes y su percepción sobre la actividad desarrollada. Cada grupo rotará al siguiente rincón, cuando se les indique.

Terminada la rotación por los cinco rincones se realizará una galería de trabajo, presentando las observaciones más relevantes con respecto al desarrollo de la actividad y se invita a los estudiantes a expresar la experiencia vivida.

FUENTE:

Aportes de grupos focales realizados.

Botella N. A. M.; Fosati P. A.; Canet B. R. (2017). Desarrollo emocional y creativo en educación infantil mediante las artes visuales y la música. *Creativity and Educational Innovation Review (CEIR)*. Número 1 [0].

ACTIVIDAD 15
RUTA CONTROLADA

FUNCIÓN EJECUTIVA: Autocontrol

OBJETIVO: *Reducir y/o detener respuestas impulsivas o estresantes. Modular la actividad cerebral en tareas que implican aprendizaje, memoria y emoción.*

TIEMPO: *50 minutos.*

MATERIALES: *Costales. Pelotas de colores. Conos de plástico.*

DESCRIPCIÓN:

Dirija a los estudiantes a un espacio abierto con pasto o con colchonetas. Allí se tendrán 10 conos enumerados y dispuestos de forma aleatoria (no secuencial) en el espacio.

Conforme grupos de 5 estudiantes. Cada grupo se ubicará en fila y todos partirán desde un extremo del escenario, el cual constituirá el área de salida. El primer integrante de cada fila se colocará dentro del costal y lo sujetará con ambas manos para poder saltar y avanzar.

Ubique en el espacio abierto diferentes conos numerados del 1 al 10. Los estudiantes que se encuentran en los costales deberán dirigirse a cada cono marcado con un número, comenzando por el 10, luego 9 y así hasta llegar al cono 1.

Cada cono tendrá pelotas a un lado, por lo que el estudiante deberá contar la cantidad de pelotas. Si son números pares tomará las pelotas y las meterá en el costal para seguir avanzando al siguiente cono y, si son número impar no tomará ninguna y seguirá avanzando. La actividad podrá variar su dificultad con retos como: sólo se toman las pelotas que tienen múltiplos de 3 en o múltiplos de 5.

FUENTE:

TINOCO, T. G. (2022). Intervención neuropsicológica de la atención, memoria y funciones ejecutivas en niños maltratados. Tesis Postgradual. Universidad Autónoma Del Estado De Morelos. México.

ACTIVIDAD 16
EMOCIONES RETADORAS

FUNCIÓN EJECUTIVA: Autocontrol, Reevaluación cognitiva, flexibilidad cognitiva y memoria de trabajo.

OBJETIVO: *Conducir a los estudiantes a la solución de situaciones problemáticas haciendo uso de habilidades de atención, memoria, creatividad y regulación de emociones.*

TIEMPO: *90 minutos*

MATERIALES: *Retos que requieren trabajo cooperativo.*

DESCRIPCIÓN:

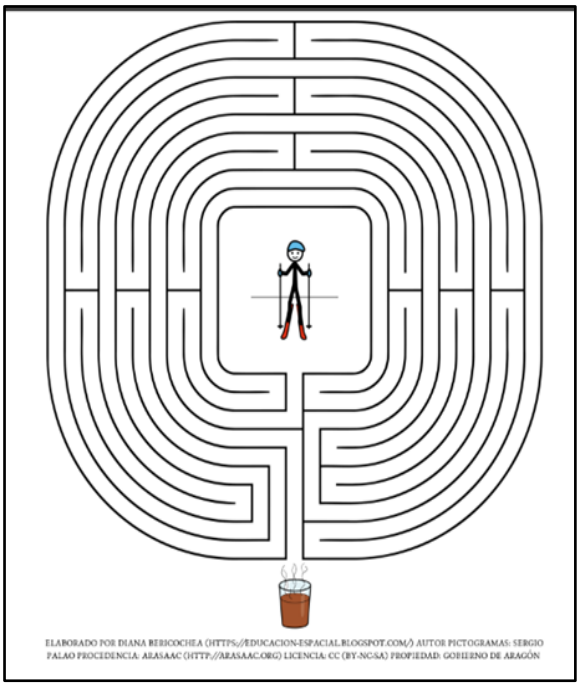
Dirija a los estudiantes a un lugar abierto en donde se pueda llevar a cabo la actividad. Organice a los estudiantes en 6 grupos con número equitativo de participantes. Cada equipo deberá identificarse con un personaje (mago, científico, sabio, etc.) y actuar como él/ella durante el desarrollo de la actividad.

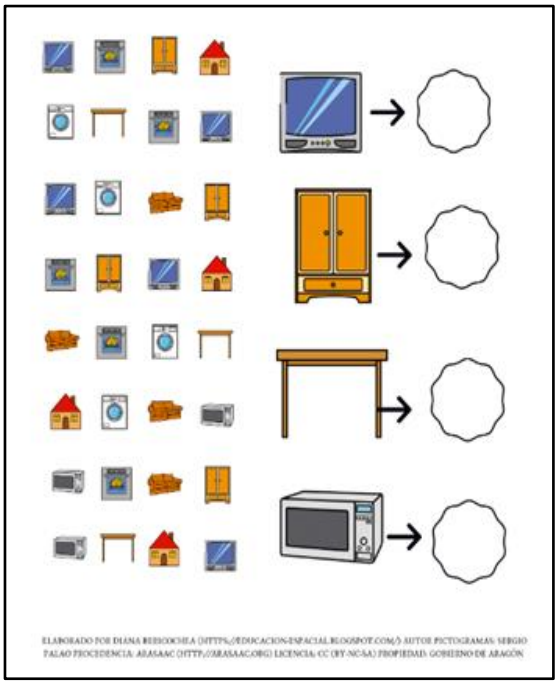
Ubique 6 estaciones de trabajo cooperativo con retos de interés para los estudiantes. En cada estación, los integrantes del grupo deben realizar la actividad propuesta con la participación de todos los miembros del equipo. Un representante de cada grupo elegirá la estación por la que comenzará el recorrido.

Las actividades sugeridas en cada estación buscan que los estudiantes se concentren, trabajen de forma cooperativa, sigan reglas y busquen respuestas a situaciones novedosas. El cumplimiento de cada reto dará una nueva habilidad emocional a cada equipo.

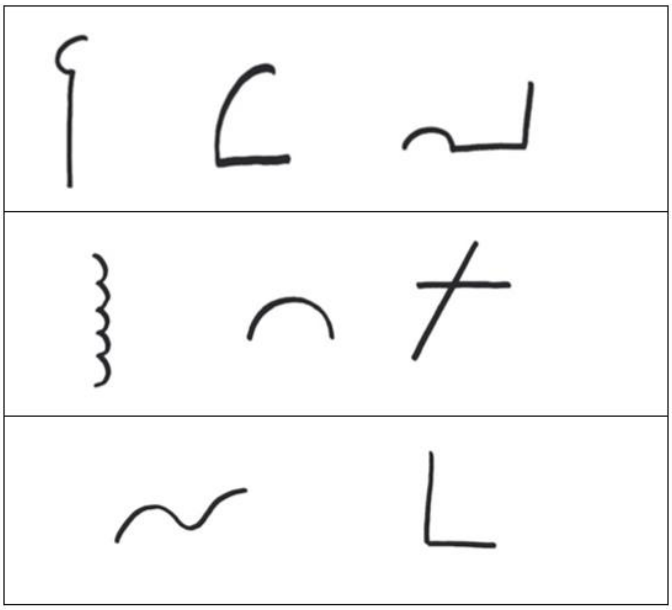
A continuación, se presentan los retos de cada estación:

ESTACIÓN 1. MUCHA ATENCIÓN Y VISIÓN





ESTACIÓN 2. DIBUJA LAS CARAS A PARTIR DE…



ESTACIÓN 3. ORGANIZA CADA PALABRA Y ENCUENTRA EL MENSAJE ESCONDIDO…

ON YHA IN EIBN IN LMA, OÓSL HAY ORDPE Y ORSNASEP MAAISDEOD DÉBESLI APAR USCABORL

ACNDUO RCOCEEMOONS NTRUOESS EOSERRR, SMOOS APACCSE ED MJEORRA NUTAESSR ATCITDUES

ESTACIÓN 4. RESPONDE CREATIVAMENTE

¿En qué tres cosas sería diferente el mundo si no hiciera falta dormir?
¿Qué harías con el tiempo extra?
aulapt.org

¿Qué pasaría si todos los los juguetes cobraran vida?
aulapt.org

¿Qué crees que es más importante: los vehículos como los coches y aviones o los ordenadores? ¿Por qué?
aulapt.org

Inventa una norma que todo el mundo tenga que cumplir explicando la necesidad de su cumplimiento.
aulapt.org

Si pudieras elegir una cosa que cuesta dinero pero que fuera gratuita para todo el mundo para siempre, ¿qué escogerías? ¿Por qué?
aulapt.org

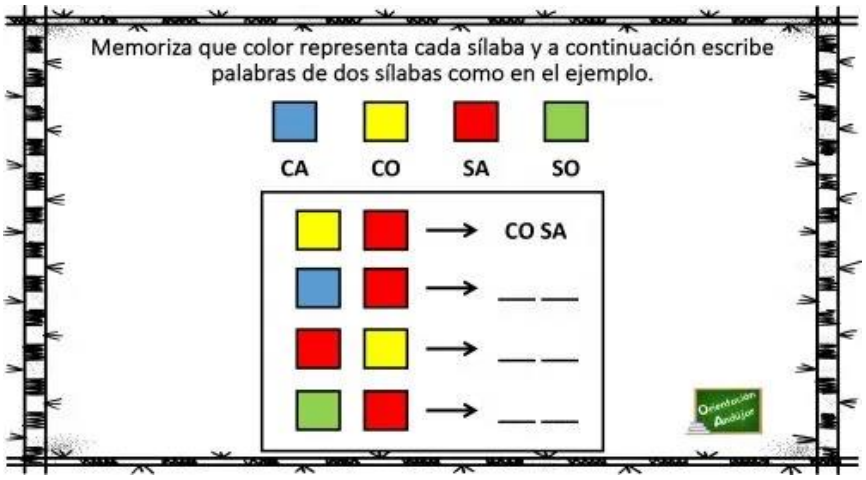
Imagina que puedes vivir en una "casa del árbol".
¿Cuáles son tres ventajas y tres desventajas de vivir en una "casa del árbol"?
aulapt.org

ESTACIÓN 5. RESPUESTAS INUSUALES

"Mira el siguiente objeto, es un lápiz. Intenta realizar preguntas sobre el lápiz, de manera que estas preguntas sean inusuales y diferentes a las que podrías hacer normalmente".

1. _____
2. _____
3. _____

ESTACIÓN 6. CONSTRUYE LAS PALABRAS CON AYUDA DE LA MEMORIA



Para finalizar, realice la reflexión sobre las distintas acciones que cada persona ejecuta para solucionar problemas y trabajar en equipo. Genere conciencia en los estudiantes que cada grupo es un ganador, porque cada personaje ha incrementado sus habilidades emocionales.

FUENTE: **Aportes de grupos focales realizados.**

Nimisica P. K. Y. y Bernal S. E. (2018) La Gamificación como Mecanismo de Transformación de las Soluciones dadas a los conflictos en dos Instituciones de Educación Pública de la Ciudad de Bogotá. Tesis Postgradual. Universidad de la Sabana. Chía - Colombia.

Korzeniowski, C. (2018). Las Funciones Ejecutivas en el Estudiante: Su Comprensión e Implementación desde el salón de clases. Dirección General De Escuelas - Dirección De Educación Primaria, Dirección De Educación Secundaria, Dirección De Educación Técnica Y Trabajo. Mendoza - Argentina.

Recursos para los retos:

Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes. Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa. (2007). Programa de enriquecimiento extracurricular: 96 actividades para estimular el pensamiento divergente en el alumnado de Educación Primaria (PREPEDI II). Canarias.

https://www.educaenvivo.com/fichas-para-imprimir/cuadernos-estimulacion-cognitiva

https://www.aulapt.org/wp-content/uploads/2015/06/Qu%C3%A9-pasar%C3%ADa-si.pdf

https://www.imageneseducativas.com/estimulacion-cognitiva-de-adultos-y-ninos/

RECOMENDACIONES FINALES

RETOS PARA CONTINUAR FORTALECIENDO FUNCIONES EJECUTIVAS

- ✓ *Continuar implementando las actividades sugeridas en esta cartilla, variando las emociones y temáticas propuestas.*
- ✓ *Invitar a los estudiantes a compartir con sus padres las emociones y sensaciones experimentadas en el desarrollo de la actividad.*
- ✓ *Adaptar las actividades a dinámicas en las que puedan participar padres e hijos durante el desarrollo de talleres de formación para familias.*
- ✓ *Describir y compartir con pares la experiencia vivida durante el desarrollo de las actividades, a fin de fortalecer el quehacer docente.*

RECOMENDACIONES CLAVES QUE PUEDEN APOYAR LA EJECUCIÓN DE LAS ACTIVIDADES DIARIAS

Estrategias relacionadas con el ambiente del aula:

- *Es importante cambiar el ambiente físico para promover un clima de participación e interacción. Por ejemplo, en la organización de algunas actividades se pueden ubicar los puestos, de tal manera que los estudiantes puedan tener contacto visual entre ellos y con el docente.*

- *En la decoración del aula se pueden incluir recordatorios, carteles, calendario escolar y lista de tareas. Estos apoyos gráficos favorecen la organización de los estudiantes y los conducen a implementar acciones de monitoreo frente a sus deberes escolares.*

Estrategias relacionadas con las rutinas diarias:

- *Fomentar la instauración de hábitos escolares mediante rutinas de limpieza y organización de la maleta. Para ello, puede solicitar periódicamente a sus estudiantes que revisen sus maletas y descarten papeles y objetos innecesarios, organicen sus carpetas, cuadernos y cartucheras. Con ello se apoyará que los estudiantes ubiquen sus implementos rápidamente e identifiquen cuáles son esenciales y cuáles no. La organización les hace sentirse mejor.*
- *Durante la jornada escolar, se puede introducir la realización de pausas activas utilizando música. Se indican algunos pasos de baile que los estudiantes deberán seguir y posteriormente presentar la coreografía conformada con el ritmo escogido.*

Estrategias relacionadas con la dinámica escolar:

- *Utilizar un recordatorio (clave visual o auditiva) que ayude a los niños a monitorear el inicio y desarrollo de una actividad.*
- *Simplificar las metas para el desarrollo de una tarea y colocarlas dentro de un contexto.*
- *Simplificar la presentación de información creando pautas claras de acción. Si la actividad es extensa, puede ayudar al estudiante con la identificación de pasos para su desarrollo. Estos pasos se pueden*

presentar en ayudas visuales y con tiempos específicos. Por ejemplo, leer las instrucciones, buscar información, responder las preguntas centrales, escribir el informe y presentar el trabajo.

- *Para mantener la motivación de los estudiantes en actividades de mayor extensión, se puede graficar su progreso a modo de obtener una representación visual del camino recorrido. También se pueden establecer acuerdos con actividades gratificantes a medida que avanzan en los pasos de la tarea. Esto ayuda a que los estudiantes gestionen su responsabilidad frente al trabajo asignado.*

OTRAS RECOMENDACIONES PARA DIRECTIVOS DOCENTES

- *Contemplar ajustes en la organización curricular a fin de que en los grados de ciclos II y III, se aumente la intensidad horaria de clases como artística y educación física.*
- *Propiciar espacios y tiempos institucionales, para que los profesionales de asignaturas específicas junto con los directores de curso generen y ejecuten herramientas didácticas que permitan que los estudiantes fortalezcan las funciones ejecutivas desde las diferentes áreas de conocimiento.*
- *Generar espacios de conversación durante las jornadas pedagógicas para que los docentes compartan experiencias que contribuyan al mejoramiento de la práctica pedagógica y el fortalecimiento de habilidades socioemocionales.*

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Las estrategias presentadas han sido generadas, recopiladas y/o adaptadas, a partir de encuentros dialógicos con docentes y la revisión de la literatura investigativa reciente que se reporta a continuación.

Andrés, M. L.; Castañeiras, C.; Stelzer, F.; Juric, L. C.; Introzzi, I. (2016). Funciones Ejecutivas y Regulación de la Emoción: evidencia de su relación en niños. Psicología desde el Caribe, 33(2), 169-189.

Cerezo Ros, M. del C. (2021). Efectos del trabajo con cuentos motores en Educación Infantil sobre el control inhibitorio y emociones. Lecturas: Educación Física y Deportes, 25(273), 128-140. España.

Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes. Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa. (2007). Programa de enriquecimiento extracurricular: 96 actividades para estimular el pensamiento divergente en el alumnado de Educación Primaria (PREPEDI II). Canarias.

Enríquez A. H. A. (2011). Tesis Doctoral Inteligencia Emocional Plena: Hacia un Programa de Regulación Emocional Basado en la Conciencia Plena EDITA. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Málaga. https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25559w/U4.pdf

Fundación para el Fortalecimiento Humano. Cartilla 2 Neurociencias. Curso de Capacitación Docente: "El cerebro va a la escuela: introducción de las neurociencias a la educación". 2016

García G., B. M., y Pérez G. Margarita (2010). Cuento motor: "Una pizca de magia". Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº 149, Octubre. http://www.efdeportes.com/

Gioia, G. A., Isquith, P. K., Retzlaff, P. D., & Espy, K. A. (2002). Confirmatory Factor Analysis of the Behavior Rating Inventory of Executive Function (BRIEF) in a Clinical Sample. Child Neuropsychology, 8(4), 249-257. https://doi.org/10.1076/chin.8.4.249.13513

Gioia, G. A., Isquith, P. K., & Espy, K. A. (2016). BRIEF-P. Evaluación Conductual de la Función Ejecutiva-versión Infantil. (E.Bausela y T. Luque, adaptadoras). Madrid - España, TEA Ediciones.

Korzeniowski, C. (2018). Las Funciones Ejecutivas en el Estudiante: Su Comprensión e Implementación desde el salón de clases. Dirección General De Escuelas - Dirección

De Educación Primaria, Dirección De Educación Secundaria, Dirección De Educación Técnica Y Trabajo. Mendoza - Argentina.

León G. J.C, Y Mejia M. W. Y. (2021). Diseño de una propuesta pedagógica basada en el juego de reglas para favorecer las funciones ejecutivas: Inhibición y control emocional en niños de 9 a 13 años de dos instituciones educativas de Hatonuevo y Fonseca - La Guajira. Tesis Postgradual Universidad De La Sabana. La Guajira - Colombia.

Marín Hine, S. F., Espinosa Álvarez, K. D., & Ramírez Rozo, J. S. (2021). Emotion Up: Proyecto de intervención para el fortalecimiento de las competencias emocionales en niños entre los 6 y 12 años.

Nimisica P. K. Y. y Bernal S. E. (2018) La Gamificación como Mecanismo de Transformación de las Soluciones dadas a los conflictos en dos Instituciones de Educación Pública de la Ciudad de Bogotá. Tesis Postgradual. Universidad de la Sabana. Chía - Colombia.

Ramos-Galarza, C., Bolaños, M., Paredes, L., & Ramos, D. (2016). Tratamiento Neuropsicológico del TDAH en Preescolares: Entrenamiento de la Función Ejecutiva. Revista Ecuatoriana de Neurología. 25. 61-69.

Saenz-López Buñuel, P.; Fernández-Ozcorta, E. J.; Almagro, B. J.; De Las Heras Pérez, M. A. Formación del profesorado y estrategias para desarrollar la inteligencia intra e inter personal en las aulas. Universidad de Huelva.

Secretaría de Educación de Guanajuato (2021). Guía de apoyo en habilidades socioemocionales para la vida. México.

Tinoco, T. G. (2022). Intervención neuropsicológica de la atención, memoria y funciones ejecutivas en niños maltratados. Tesis Postgradual. Universidad Autónoma Del Estado De Morelos. México.

Los recursos visuales y lúdicos fueron tomados de:

https://www.lapizdeele.com/tableros/
https://lenguajeyotrasluces.wordpress.com/2017/01/27/actividades-para-practicar-el-imperativo/
https://www.ejemplos.co/40-ejemplos-de-adivinanzas-dificiles/#ixzz8FsSGiunn
https://www.educaenvivo.com/fichas-para-imprimir/cuadernos-estimulacion-cognitiva
https://www.aulapt.org/wp-content/uploads/2015/06/Qu%C3%A9-pasar%C3%ADa-si.pdf
https://www.imageneseducativas.com/estimulacion-cognitiva-de-adultos-y-ninos/