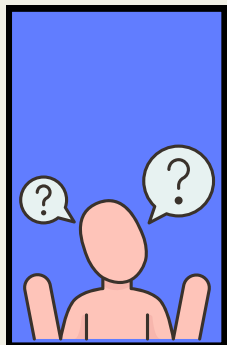


PARLEM SOBRE

FUNCIONS EXECUTIVES

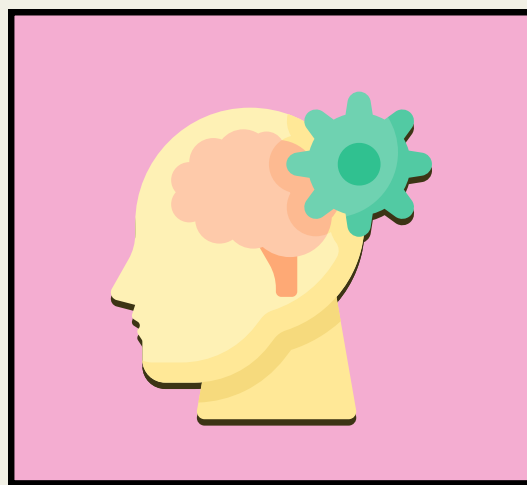
QUÈ SÓN ?



LES FUNCIONS EXECUTIVES SÓN UN CONJUNT D'HABILITATS COGNITIVES QUE PERMETEN A LES PERSONES PLANIFICAR, PRENDRE DECISIONS, RESOLDRE PROBLEMES, CONTROLAR IMPULSOS, I AJUSTAR EL SEU COMPORTAMENT PER A ACONSEGUIR METES ESPECÍFIQUES. AQUESTES FUNCIONS SÓN ESSENCIALS PER A LA REGULACIÓ DEL PENSAMENT, LES EMOCIONS I EL COMPORTAMENT.

IMPORTÀNCIA

AQUESTES HABILITATS TAMBÉ SÓN ESSENCIALS PER A L'ÈXIT ACADÈMIC, L'ADAPTACIÓ SOCIAL, I LA VIDA DIÀRIA. AJUDEN ELS INFANTS I ADULTS A CONTROLAR LA SEUA CONDUCTA, GESTIONAR EL TEMPS I ORGANITZAR TASQUES COMPLEXES. LES DIFICULTATS EN LES FUNCIONS EXECUTIVES PODEN MANIFESTAR-SE EN PROBLEMES D'ATENCIÓ, ORGANITZACIÓ, I REGULACIÓ EMOCIONAL.



A DESTACAR

• ES PODEN MILLORAR AMB LA PRÀCTICA I L'ENTRENAMENT ADEQUAT, LA QUAL COSA ÉS ESPECIALMENT ÚTIL EN CASOS DE DIFICULTATS D'ATENCIÓ, COM EL TRASTORN PER DÈFICIT D'ATENCIÓ I HIPERACTIVITAT (TDAH), I EN PERSONES AMB TRASTORNS DE L'ESPECTRE AUTISTA (TEA).

• LES FUNCIONS EXECUTIVES ES DESENVOLUPEN AL LLARG DE LA INFÀNCIA I ADOLESCÈNCIA, ACONSEGUINT EL SEU MÀXIM DESENVOLUPAMENT EN L'ADULTESA.

ACTIVITATS FUNCIONS EXECUTIVES

- JOCS DE TAULA QUE REQUERISQUEN PLANIFICACIÓ I CONTROL D'IMPULSOS.
- EXERCICIS DE MEMÒRIA (EX. RECORDAR SEQÜÈNCIES DE NÚMEROS).
- RESOLUCIÓ DE PROBLEMES I PRESA DE DECISIONS EN SITUACIONS SIMULADES.

PRINCIPALS FUNCIONS EXECUTIVES

1. MEMÒRIA DE TREBALL:

- CAPACITAT PER A RETINDRE I MANIPULAR INFORMACIÓ DURANT UN CURT PERÍODE DE TEMPS.
- EXEMPLE: RECORDAR UNA SÈRIE D'INSTRUCCIONS MENTRE ES FA UNA TASCA.

2. CONTROL INHIBITORI:

- HABILITAT PER A CONTROLAR IMPULSOS, RESISTIR TEMPTACIONS I EVITAR RESPOSTES AUTOMÀTIQUES INAPROPIADES.
- EXEMPLE: NO INTERROMPRE EN UNA CONVERSA ENCARA QUE ES TINGUEN GANES DE FER-HO.

3. FLEXIBILITAT COGNITIVA:

- CAPACITAT PER A ADAPTAR-SE A CANVIS DE SITUACIÓ O PUNTS DE VISTA, I PER A ALTERNAR ENTRE TASQUES O PENSAR EN SOLUCIONS ALTERNATIVES.
- EXEMPLE: CANVIAR D'ESTRATÈGIA QUAN ALGUNA COSA NO ESTÀ FUNCIONANT.

4. PLANIFICACIÓ I ORGANITZACIÓ:

- HABILITAT PER A ESTABLIR METES, PLANIFICAR PASSOS PER A ACONSEGUIR-LES I ORGANITZAR RECURSOS DE MANERA EFICIENT.
- EXEMPLE: DIVIDIR UNA TASCA EN XICOTETS PASSOS I SEGUIR UN PLA PER A COMPLETAR-LA.

5. PRESA DE DECISIONS:

- CAPACITAT PER A AVALUAR OPCIONS I TRIAR LA MÉS ADEQUADA SEGONS LA SITUACIÓ.
- EXEMPLE: DECIDIR QUINA ACTIVITAT REALITZAR PRIMER EN FUNCIÓ DE LA SEUA URGÈNCIA.

6. MONITORATGE I AUTOREGULACIÓ:

- HABILITAT PER A OBSERVAR I AVALUAR EL PROPI COMPORTAMENT I AJUSTAR-LO SEGONS SIGA NECESSARI.
- EXEMPLE: DECIDIR QUINA ACTIVITAT REALITZAR PRIMER EN FUNCIÓ DE LA SEUA URGÈNCIA.



CONCLUSIÓ

LES FUNCIONS EXECUTIVES SÓN FONAMENTALS PER A LA REGULACIÓ COGNITIVA I CONDUCTUAL, I EL SEU DESENVOLUPAMENT INFLUEIX SIGNIFICATIVAMENT EN LA CAPACITAT D'UNA PERSONA PER A MANEJAR LES DEMANDES DEL DIA A DIA.