



recurso

Pensamiento flexible: juegos lúdicos-deportivos para mejorar las funciones ejecutivas

Por *Thania Quintero*
(*aniaqc@hotmail.com*)

Como profesora de Educación Física siempre me he planteado si mi asignatura es lo suficientemente importante a nivel cognitivo para mis alumnos, si realmente tiene una trascendencia más allá del aspecto netamente físico. Erróneamente llamada gimnasia o deportes, tradicionalmente ha sido considerada como una disciplina secundaria dentro del ámbito escolar.

Mi experiencia me demuestra que, más allá de la mejora de la condición física, esta asignatura aporta valores como respeto, solidaridad, esfuerzo, trabajo en equipo y hábitos de vida saludable. Pero, ¿podemos entrenar las funciones ejecutivas del cerebro a través de la educación física? Para responder a esta pregunta debemos ponernos en antecedentes.

¿Qué son las funciones ejecutivas del cerebro?

Se entiende por funciones ejecutivas el conjunto de habilidades y procesos cognitivos que nos permiten adaptarnos con éxito al medio y **resolver problemas a partir de la integración de las diferentes informaciones disponibles**, pudiendo realizar conductas propositivas gracias

a ellas. Se trata de una serie de habilidades que no resultan completamente innatas, sino que se adquieren y desarrollan a lo largo del ciclo vital y del desarrollo del individuo (Castillero Mimenza, s.f.).

¿Cuáles son las funciones ejecutivas del cerebro?

1. Razonamiento:

“Esta función nos da la capacidad de emplear las distintas informaciones y ver las posibles conexiones entre ellas, así como elaborar posibles explicaciones” (Castillero, s.f., párr.4).

2. Planificación:

“Esta función ejecutiva es la que nos permite elaborar planes de actuación, generando una serie de pasos que nos llevarán a una meta concreta” (Castillero, s.f., párr.4).

3. Fijación de metas:

“Vinculada a la motivación, se trata de la habilidad por medio de la cual decidimos cómo invertir nuestras energías y hacia dónde dirigir nuestras conductas” (Castillero, s.f., párr.4).

4. Toma de decisiones:

“Se trata de la habilidad que nos permite determinar qué opción escoger entre las múltiples opciones que se nos pueden presentar” (Castillero, s.f., párr.4).

5. Inicio y finalización de tareas:

“Aunque puede parecer extraño, iniciar las tareas en un momento concreto supone una actividad cognitiva importante. Lo mismo ocurre con la capacidad de determinar cuándo debe finalizarse una acción” (Castillero, s.f., párr.4).

6. Organización:

“Se trata de la capacidad de aunar y estructurar la información de manera eficiente y útil” (Castillero, s.f., párr.4).

7. Inhibición:

“La capacidad de inhibición es otra de las funciones ejecutivas y una de las más relevantes. Se trata de la habilidad que nos permite regular nuestras actuaciones mediante la detención de la conducta. Hace que seamos capaces de resistir impulsos concretos, cesar una acción e impedir que informaciones inocuas interfieran en nuestra conducta” (Castillero, s.f., párr.4).



¿Podemos entrenar las funciones ejecutivas del cerebro a través de la educación física?



8. Monitorización:

“Se refiere a la habilidad de mantener la atención sobre la tarea y regular qué y cómo estamos haciendo lo que estamos haciendo” (Castillero, s.f., párr.4).

9. Memoria de trabajo verbal y no verbal:

“Se trata de la capacidad para almacenar información, de manera que el sujeto pueda operar con ella más adelante, tanto a nivel verbal como no verbal” (Castillero, s.f., párr.4).

10. Anticipación:

“Esta capacidad permite prever de antemano los resultados de una acción y/o sus consecuencias” (Castillero, s.f., párr.4).

11. Flexibilidad:

“La capacidad de ser flexible es la que nos permite cambiar nuestro modo de actuar o pensar ante posibles cambios ambientales o modificar acciones en marcha” (Castillero, s.f., párr.4).

De acuerdo con esta información (tomada del portal digital Psicología y Mente) sabemos que estas funciones son las que nos permiten planificar o tomar decisiones adecuadas, esenciales para un buen desempeño en nuestra vida cotidiana e imprescindibles para el rendimiento académico del alumnado.

Me planteo nuevamente si la educación física es lo suficientemente importante para los alumnos más allá de lo netamente físico, y llego a la conclusión de que no solo es importante, es IMPRESCINDIBLE en el desarrollo cognitivo de un estudiante.

Mis años de experiencia como educadora, mi metodología y los resultados obtenidos me han llevado a realizar un conjunto de juegos lúdicos-deportivos en los que trabajo cada una de las funciones ejecutivas del cerebro y que ayudan a desarrollar el aspecto cognitivo de mis alumnos, a fin de ayudarles a mejorar sus habilidades para la vida y su rendimiento académico. Estos juegos los aplico diaria-

mente en mis clases, independientemente de la edad o sexo del grupo, así como al inicio de las mismas, como calentamiento o puesta en calor y utilizando la combinación de uno o dos juegos. Son muy sencillos de aplicar debido al mínimo material necesario, pero de una gran riqueza en el entrenamiento de las funciones ejecutivas del cerebro.

Juegos: quemados, colas, ratón y gato, números, tumba-conos, círculo, atrapa tu puesto, las líneas y pies rápidos.

A continuación explico uno de mis juegos y cómo se trabajarían cada una de las funciones ejecutivas del cerebro.

Roba-conos: Consiste en realizar dos equipos. Cada uno tendrá diez conos al inicio del juego, que serán situados en la línea de fondo de la cancha de baloncesto respectivamente. La finalidad del juego es sustraer los conos del equipo contrario sin ser tocado por un oponente y evitar que roben conos del propio equipo. Si alguien es tocado por un contrario cuando ya ha

pasado la mitad de la cancha, debe regresar a su campo para poder ejecutar un nuevo ataque. El equipo que logre robar todos los conos será el vencedor.

¿Cómo entreno las funciones ejecutivas del cerebro con este juego?

- **Razonamiento:** Debe ser capaz de entender la metodología del juego.
- **Planificación:** Ejecutar un plan estratégico para vencer en equipo, unos defienden y otros atacan.
- **Fijación de metas:** Robar todos los conos.
- **Toma de decisiones:** Me arriesgo a robar un cono.
- **Inicio y finalización de tarea:** Cuándo deseo atacar o cuándo deseo defender.
- **Organización:** Ya sea individual o colectiva, ¿quién es el más veloz?

- **Inhibición:** Mi mente me indica que es el momento adecuado para atacar, pero a la vez me indica que el cuerpo está muy cansado y desisto el ataque.
- **Monitorización:** Hacer un recapitulación de cómo va el marcador, cuántos conos hemos robado y cuántos conos nos faltan por robar.
- **Memoria de trabajo verbal y no verbal:** El juego me da la opción de atacar en grupo, sería una buena opción para robar algún cono.
- **Anticipación:** Si mi ataque se adelanta a la defensa, tendré más opciones de robar un cono.
- **Flexibilidad:** Quiero atacar y robar un cono pero me doy cuenta de que estoy solo y mi ataque será un fracaso, por lo que decido seguir defendiendo.

Como podemos observar, con un simple juego desarrollamos y trabajamos todas y cada una de las funciones ejecutivas del cerebro. Estas funciones están presentes en prácticamente cada una de las clases de Educación Física, así como en aquellas materias denominadas especiales, como la música, el teatro o el arte.

Como docente y amante de un desarrollo integral del alumno, pido con este pequeño aporte que entre todos los docentes del mundo demos la importancia necesaria a las asignaturas «especiales» y valoremos todo lo que aporta en la vida de un estudiante, más allá de lo específicamente académico.

Referencias

Castillero Mimenza, O. (s.f.). *Las 11 funciones ejecutivas del cerebro humano*. Psicología y Mente. Obtenido de: <https://psicologiymente.com/inteligencia/funciones-ejecutivas>



Mis años de experiencia como educadora, mi metodología y los resultados obtenidos me han llevado a realizar un conjunto de juegos lúdicos-deportivos en los que trabajo cada una de las funciones ejecutivas del cerebro.

