



INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar



Entendiendo las funciones ejecutivas

Con enfoque en la neurodiversidad

Claves para comprender y potenciar
el desarrollo en personas autistas

CONTENIDO INDeB





INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

¿Qué son las funciones ejecutivas?

Son habilidades cognitivas clave que nos permiten:

- Planificar
- Organizar
- Adaptarnos a cambios
- Regular nuestras emociones
- Tomar decisiones

Son como un "GPS mental" que nos guía en la vida diaria.

Las funciones ejecutivas se desarrollan principalmente en el lóbulo frontal del cerebro y culminan su desarrollo entre los 20 y 25 años.



INDeB

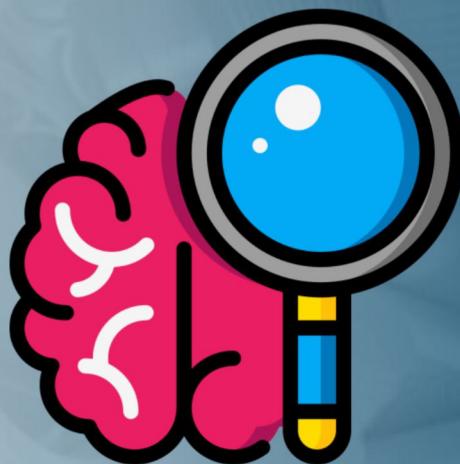
Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

Investigaciones recientes muestran que algunas funciones ejecutivas pueden ser más desafiantes para personas autistas, pero no todas. Muchas de ellas pueden fortalecerse con apoyos adecuados.

- Suelen tener un pensamiento lógico y una gran capacidad para centrarse en tareas específicas.
- Estas fortalezas pueden compensar desafíos en planificación o flexibilidad.

Por ejemplo...

Una persona autista puede tener dificultad para cambiar de tarea rápidamente, debido a la inflexibilidad, pero su atención al detalle puede hacerlo destacar en actividades específicas.



Área más desafiantes y cómo afectan la vida diaria

Memoria de trabajo:

Retener información mientras se usa.

Ejemplo: Recordar instrucciones de varias tareas.

Apoyo: Usar listas visuales, checklist o notas adhesivas.

Flexibilidad cognitiva:

Adaptarse cuando algo cambia.

Ejemplo: Ajustarse si cambian los planes.

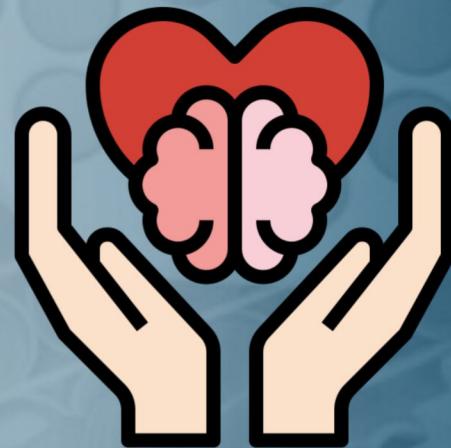
Apoyo: Anticipar cambios con apoyos visuales o historias sociales.

Control inhibitorio:

Manejar impulsos o reacciones automáticas.

Ejemplo: Esperar su turno para hablar.

Apoyo: Utilizar un apoyo concreto (como una pelota) para indicar el turno de hablar.



En el marco de la **neurodiversidad**, entendemos que cada cerebro funciona de manera única. En lugar de centrarnos solo en los desafíos, también debemos **reconocer y potenciar las habilidades destacadas.**

Funciones ejecutivas y la neurodiversidad

¡Hablemos sobre las fortalezas!

- **Pensamiento lógico:** Resolver problemas estructurados con precisión.
- **Atención al detalle:** Detectar patrones o errores que otros pueden pasar por alto.
- **Perseverancia:** Alta dedicación en áreas que representen intereses profundos.
- **Rutinas sólidas:** Capacidad de crear estructuras eficaces para tareas específicas.



Para reflexionar

No se trata solo de corregir déficits, sino de construir apoyos para los desafíos y maximizar el potencial único de cada persona.

- **La neurodiversidad nos recuerda: Las diferencias no son errores; son variaciones que enriquecen la humanidad.**
- **Al entender las funciones ejecutivas y trabajar desde las fortalezas, podemos contribuir a que cada persona desarrolle al máximo su autonomía y bienestar.**



INDeB

Instituto Neurodesarrollo y Bienestar

www.indeb.cl/blog

DALE LIKE

COMENTA

COMPARTE

GUARDA