

Funciones Cognitivas Ejecutivas

Velocidad de Procesamiento

Es una función cognitiva básica y determina la eficiente gestión del tiempo que empleamos para percibir, procesar y responder a cualquier estímulo. De ella, depende que nuestro desempeño y rendimiento se ajuste adecuadamente a los plazos temporales disponibles.

Atención y Concentración

La atención es otra función básica que nos permite orientar y focalizar intencionalmente nuestros recursos cognitivos en unos determinados estímulos o tareas a realizar. De ella, depende que podamos, a nuestra voluntad, concentrarnos en una única actividad sostenida o hacer varias a la vez o hacer primero unas y luego otras, pero siempre de manera atenta y eficaz.

Flexibilidad Cognitiva y Aprendizaje

Esta función nos permite generar creativamente nuevas soluciones a los problemas, buscar formas mejores de hacer las cosas, cambiar nuestra forma de pensar y comportarnos cuando los viejos hábitos ya no son eficaces. En definitiva, nos permite aprender y abrirnos a nuevas oportunidades de manera flexible, resiliente y adaptativa. En un mundo en cambio permanente y acelerado, resulta una capacidad esencial.

Iniciativa y Motivación

La iniciativa nos permite adelantarnos y actuar de forma proactiva, sin limitarnos a hacer reactivamente lo que se nos pide u ordena. Se encuentra íntimamente ligada a la motivación de logro y al interés por superar retos y desafíos, y conseguir resultados y recompensas.

Memoria de Trabajo y Prospectiva

La memoria de trabajo nos permite descodificar y recuperar información, conocimientos y habilidades que necesitamos utilizar operativamente cuando trabajamos y realizamos cualquier tipo de tarea. La memoria prospectiva, por su parte, nos permite recordar, no lo que hemos hecho en el pasado, sino algo quizá más relevante: lo que tenemos que hacer en el futuro.

Planificación y Organización

Es una función ejecutiva superior que nos permite realizar tareas complejas que exigen definir metas, establecer acciones para lograrlas, fijar un orden de prioridades, organizar recursos, ejecutar planes y supervisar los resultados reales conseguidos, corrigiendo errores y desviaciones. Es una de las funciones cognitivas más relevantes en el ámbito laboral y profesional.

Análisis y Toma de Decisiones

Pensar analíticamente nos capacita para enfrentar con inteligencia los retos que nos pone delante la vida o el trabajo, desglosarlos y comprenderlos, identificar sus causas y sus efectos, y proponer soluciones eficaces. Reflexionar con capacidad de anticipación nos permite decidir con seguridad y solvencia, y previendo las consecuencias posibles de cada alternativa de decisión. La actividad profesional utiliza permanentemente esta función ejecutiva.

Control Inhibitorio

Capacidad de cognición emocional y social, que nos permite controlar nuestros impulsos y reacciones ante estímulos externos e internos, evitar conductas interpersonales inapropiadas y regular eficazmente nuestras emociones.