
ENTRENAMIENTO DE FUNCIONES EJECUTIVAS EN EDUCACIÓN INFANTIL

Grado en Maestro en Educación Infantil
Trabajo de Fin de Grado. Proyecto de innovación
Curso académico 2022/2023

Autora: Laura María Sánchez Álvarez
Tutor académico: Daniel Álvarez Durán
Convocatoria junio 2023

Resumen

En el presente Trabajo de Fin de Grado se propone un proyecto de innovación que plantea una propuesta de entrenamiento de las funciones ejecutivas en Educación Infantil.

El entrenamiento de las funciones ejecutivas está estrechamente relacionado con el éxito académico y genera un gran impacto en el bienestar personal y el buen desempeño en la vida del menor.

Hoy más que nunca es necesaria una educación integral y un aprendizaje para la vida. Mejorar las funciones ejecutivas en la primera infancia puede tener un impacto positivo en el rendimiento académico y en la capacidad de los niños y niñas para enfrentar los desafíos cognitivos y emocionales que se presenten en el futuro.

Por esta razón, el objetivo de este proyecto es realizar una revisión teórica basada en la evidencia científica de programas y actividades destinados a la mejora de las funciones ejecutivas en la edad temprana, para posteriormente diseñar un programa de entrenamiento de estas funciones cognitivas que favorezca la adquisición de habilidades académicas y el desarrollo integral del niño o la niña. Para lograrlo, se propone una serie de actividades y rutinas distribuidas a lo largo de la jornada diaria, donde se pone a prueba las capacidades que se pretende adquirir.

Palabras clave: funciones ejecutivas, habilidades cognitivas, rendimiento académico, entrenamiento.

Abstract

This final degree project is comprised of an innovative project that looks at a proposal for the training of executive functions in Early Childhood Education.

The training of executive functions is closely related to academic success and has a great impact on the personal wellbeing and performance of a child throughout their childhood.

Today, more than ever, a comprehensive education and learning for life is needed. By improving executive functions in early childhood this can have a positive impact on academic performance and on a child's ability to cope with future cognitive and emotional challenges.

For this reason, the aim of this project is to carry out a theoretical review based on scientific evidence of programmes and activities aimed at improving executive functions at an early age, to subsequently design a training programme for these cognitive functions that promotes the acquisition of academic skills and the integral development of the child. This is

achieved through a series of activities and routines that are distributed throughout the day and the skills required are put to the test.

Keywords: executive functions, cognitive abilities, academic performance, coaching.

ÍNDICE

1. Introducción.....	1
2. Datos de identificación y contextualización.....	1
3. Justificación teórica.....	5
3.1. Funciones ejecutivas.....	5
3.2. Componentes de las funciones ejecutivas.....	5
3.3. Evidencias científicas.....	6
4. Objetivos.....	8
5. Propuesta metodológica.....	8
5.1. Asamblea con descansos activos.....	9
5.2. Rincones.....	11
5.3. Rutina yoga.....	14
5.4. Cuaderno de metacognición.....	18
5.5. Agentes intervinientes.....	20
5.6. Temporalización.....	20
6. Propuesta de evaluación del proyecto.....	23
7. Presupuesto.....	23
8. Conclusiones.....	24
9. Bibliografía.....	25
10. Anexos.....	27
ANEXO I.....	27
ANEXO II.....	30
ANEXO III.....	31
ANEXO IV.....	32
ANEXO V.....	33
ANEXO VI.....	34
ANEXO VII.....	35

1. Introducción

El presente proyecto surge tras la experiencia vivida en el centro donde desarrollé el Prácticum II. En éste pude trabajar en un aula con mucha diversidad, dificultades para mantener la atención, controlar respuestas impulsivas, trazar un plan, resolver problemas sencillos o gestionar sus emociones.

Todo ello me llevó a plantear la hipótesis de que si mejoraba en el alumnado el desempeño de sus funciones ejecutivas, aquellas que permiten razonar, ajustarse de manera flexible a demandas o mantener la concentración, mejorarían no solo en su comportamiento en el aula o la vida diaria, sino en su rendimiento académico.

Por ello, decidí realizar un proyecto de innovación y diseñar una propuesta metodológica que aborde una necesidad identificada en el aula y brinde una respuesta efectiva para mejorar esas habilidades cognitivas y el bienestar del alumnado.

Por lo tanto, con el objetivo de diseñar una propuesta didáctica, llevé a cabo una investigación exhaustiva de estudios científicos y pedagógicos que arrojaran luz sobre la complejidad del cerebro y el desarrollo infantil.

La investigación ha demostrado que la plasticidad cerebral nos permite continuar aprendiendo a lo largo de nuestras vidas, incluso en etapas donde hay una mayor sensibilidad, como en la infancia. En este aspecto, las funciones ejecutivas tienen un efecto significativo en el bienestar personal, el rendimiento académico y el éxito en la vida. Por lo tanto, en línea con lo que sabemos sobre la plasticidad cerebral, estas habilidades cognitivas pueden ser mejoradas y entrenadas en cualquier etapa de la vida.

En definitiva, en el presente proyecto haré un recorrido por la investigación teórica y práctica existente sobre el entrenamiento de las funciones ejecutivas en el ámbito educativo y presentaré una propuesta metodológica basada en la evidencia científica, que permita mejorar estas habilidades cognitivas en el alumnado.

2. Datos de identificación y contextualización

Este proyecto va dirigido al CEIP Campino, un centro de titularidad pública ubicada en la calle El Amparo, nº 41 del barrio de San Antonio, en Icod de los Vinos.

El centro está formado por un solo módulo de dos plantas. En la primera planta se encuentran: tres aulas de infantil, un aula de NEAE, sala de

profesorado, cuarto de recursos, tutoría de educación física, tutoría de inglés, cuarto del huerto, dirección y secretaría, comedor, cocina, aseos de infantil y del profesorado. En la segunda planta se encuentran: seis aulas de primaria, aula Medusa, biblioteca, rincón de matemáticas y aseos para el alumnado y el profesorado. Además, el centro cuenta con una cancha polideportiva, un aparcamiento con zonas ajardinadas, un parque infantil, un huerto escolar y un gallinero.

En cuanto al alumnado, el centro cuenta con 206 alumnos y alumnas distribuidos en diez unidades, tres de Educación Infantil y siete de Educación Primaria. La ratio de alumnado por aula es de 16 en el aula de 3 años y 22 en las aulas de 4 y 5 años. En la etapa de Educación Primaria, la ratio es de 20 alumnos por aula aproximadamente.

En lo referente a la atención a la Diversidad, el centro cuenta con alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE), destacando el Trastorno del Espectro Autista (TEA) sobre el resto, ya que este curso escolar el CEIP Campino ha sido denominado como “Centro TEA”, dentro del Proyecto de Inclusión para el alumnado con Trastorno del Espectro Autista.

Por lo que respecta a los recursos humanos, el centro dispone de una plantilla de 23 docentes, de los cuales, 10 son tutores/as, 2 maestros/as de inglés, 2 de educación física, 1 de música, 1 de francés, 1 de religión, 1 del programa AICLE, 2 de apoyo a las NEAE, 1 de orientación y 2 de Audición y Lenguaje. También cuenta con 1 auxiliar educativo (por ser centro TEA), 1 auxiliar de enfermería y 1 enfermera.

Si nos centramos en la etapa de Educación Infantil, esta cuenta con 3 tutores/as, uno para cada nivel. Dos de estos docentes poseen la titulación de grado de Maestro de Educación Infantil. En cambio, la docente restante posee la antigua diplomatura. El estatus administrativo de estos docentes es el siguiente: el tutor de 3 años es funcionario en prácticas; la tutora de 4 años es funcionaria de carrera con muchos años de antigüedad en este centro educativo; y por último, la tutora de 5 años es funcionaria en prácticas. A excepción de la tutora de 4 años que posee una edad bastante avanzada, los tutores de 3 y 5 años son docentes jóvenes que no sobrepasan la edad de 30 años.

Además, intervienen otros especialistas, ya sea dentro del aula o fuera de esta como son: el especialista de psicomotricidad, de inglés, de religión o valores, la especialista en NEAE y la de Audición y Lenguaje, la auxiliar educativa y la auxiliar de enfermería.

Por otro lado, centrándonos en el proyecto curricular, el centro utiliza una metodología basada en proyectos. Todos los niveles educativos trabajan el mismo proyecto durante cada trimestre. Dicha metodología está diseñada para que el alumnado reflexione más sobre el por qué y el para qué de la actividades que realiza, tenga un mayor autoconocimiento y autoafirmación de sí mismo, un mayor conocimiento del proceso y el resultado, haciendo que valore tanto sus propios progresos como los del grupo, sea más colaborador y haga de la cooperación una constante en todos los aspectos de su vida.

Desde hace varios cursos, no se utilizan libros de texto. La manera de enseñanza del profesorado, es a través de Situaciones de Aprendizaje que los docentes realizan, teniendo en cuenta el currículum de las diferentes áreas y los centros de interés del propio alumnado. Las actividades deberán cumplir los requisitos del aprendizaje significativo, y estar dirigidas a los distintos momentos del proceso de enseñanza-aprendizaje y a la atención de los distintos ritmos y niveles que existan en el aula.

Una vez concluida con las características principales del centro, me centraré en el aula de Educación Infantil de 5 años. Dicha aula está formada por 12 alumnas y 10 alumnos. En cuanto a la diversidad podemos destacar: un niño con leucemia, un niña con un marcapasos (hay que tener especial cuidado de no acercar imanes puesto que podría ser desactivado), un niño derivado a salud mental por posible diagnóstico TEA, un niña con mutismo selectivo y un niño con posible psicopatía infantil.

El aula es bastante disruptiva, les cuesta prestar atención durante las asambleas, no respetan el turno de palabra y hablan con mucha frecuencia. Cabe mencionar que durante el tiempo de prácticas se ha notado mucho progreso al respecto, pero aún se puede mejorar.

En cuanto al nivel académico del alumnado, cabe destacar que podemos encontrar a alumnos y alumnas con bastante nivel, como es el caso de una niña que es

capaz de leer de forma global letras minúsculas. Pero, por el contrario, también destaca un niño y una niña que han empezado a escribir su nombre a mitad de curso.

En lo referente a las familias también hay cierta diversidad en relación a su implicación. Podemos encontrar a algún padre o madre que consideran la Educación Infantil como una etapa sin importancia y otros que se involucran en gran medida en la educación de sus hijos e hijas. La mayoría de los alumnos y las alumnas tienen hermanos o hermanas y solo algunos son hijos/as únicos/as.

La educación recibida en casa por las familias se nota en el aula. Nos encontramos con familias divorciadas y custodias compartidas con poca o nula comunicación, por lo que las normas que se imponen en cada uno de los hogares son totalmente diferentes y ello se ve reflejado en el comportamiento del niño o niña.

Haciendo referencia a la organización didáctica, en la etapa de Educación Infantil las horas lectivas no están distribuidas por áreas puesto que se tiene en cuenta el criterio de globalización. Las primeras horas del horario, el alumnado se encuentra con sus tutores/as y no con especialistas, ya que son las sesiones destinadas a la asamblea y rutinas establecidas en esta etapa. Sin embargo, en el aula de 5 años sí se encuentra una auxiliar de enfermería de forma permanente, dando apoyo al alumno con leucemia y a la alumna con el marcapasos.

El espacio del aula de 5 años se encuentra dividido en los siguientes rincones: arte, letras, matemáticas, juego simbólico, tablet de mesa y biblioteca/tablets pequeñas. También hay un rincón para la calma y un rincón con 4 mesas para trabajar fichas o actividades concretas propuestas por la maestra. En este espacio mientras los niños y las niñas juegan en los distintos rincones, la maestra va llamando al alumnado en grupos de cuatro para ir trabajando con ellos de formas más individualizada.

En los rincones de matemáticas, letras y arte, los discentes deben hacer, en primer lugar, la actividad propuesta por la maestra. Una vez realizada pueden jugar en dicho rincón a lo que quieran. Cada una de estas actividades son explicadas en la asamblea y suelen cambiarse cada dos semanas aproximadamente.

A lo largo de la semana todo el alumnado va pasando por los diferentes rincones. Para ello, cada niño/a dispone de una cajita con la imagen de los seis rincones diferentes. Tras la asamblea deben elegir a qué rincón quieren ir teniendo en

cuenta que cada rincón tiene un número máximo de niños y niñas. La elección de cada alumno y alumna se coloca en un panel que se encuentra en el aula. Comienza eligiendo el/la encargado/a de ese día y se continúa en la lista a partir de él o ella.

3. Justificación teórica

3.1. Funciones ejecutivas

El término “funciones ejecutivas” es relativamente reciente dentro de la neurociencia. La observación de que las áreas cerebrales prefrontales están involucradas en estrategias cognitivas, tales como la solución de problemas, formación de conceptos, planeación y memoria de trabajo, dio como resultado el término “funciones ejecutivas” (Ardila & Surloff, 2007).

El desarrollo de las funciones ejecutivas comienza en la infancia y continúa hasta la adolescencia y la edad adulta. Los períodos clave para el desarrollo y formación cerebral de algunas habilidades cognitivas se concentran en los primeros seis años de vida. Esto hace que debamos prestar una especial atención a las etapas educativas en este periodo, especialmente en lo que se refiere a habilidades sociales, lenguaje y control emocional. Sin embargo en lectoescritura se está más preparado a partir de los seis años (Mora, 2020).

Las funciones ejecutivas son habilidades cognitivas superiores que permiten a los individuos planificar, organizar, regular su comportamiento y adaptarse a situaciones cambiantes (Diamond, 2013). Según la mayoría de los investigadores, el control inhibitorio, la memoria de trabajo, la flexibilidad cognitiva, la atención, la metacognición y la planificación son habilidades fundamentales para el aprendizaje, la resolución de problemas y la toma de decisiones.

3.2. Componentes de las funciones ejecutivas

El control inhibitorio es la capacidad de evitar o detener una acción automática que no está en línea con los objetivos o metas establecidos por la persona. Esta habilidad está estrechamente relacionada con la atención, ya que durante las tareas que requieren una atención sostenida, el individuo recibe impulsos en forma de estímulos internos y externos que deben ser inhibidos para mantener la atención en el objeto de la tarea seleccionada.

La memoria de trabajo es un sistema cognitivo que temporalmente almacena información necesaria para llevar a cabo tareas o procesos mentales complejos, como el aprendizaje, la comprensión y el razonamiento. Aunque tiene una capacidad limitada, puede ser mejorada a través del entrenamiento y tiende a aumentar con la edad.

La flexibilidad cognitiva es la capacidad de cambiar de pensamiento alrededor de dos conceptos diferentes, de pensar múltiples conceptos simultáneamente y de cambiar de forma flexible entre distintas tareas, operaciones mentales y objetivos (Bueno, 2019). Por lo tanto, se puede definir como la capacidad que tiene el ser humano de responder a situaciones nuevas, cambiantes e imprevistas para adaptar su conducta e ideas. Además, la flexibilidad cognitiva implica cambio, adaptación y aprendizaje, lo que nos permitirá iniciar y parar una actividad, acelerar y bajar la velocidad y redirigir los planes cada vez que sea necesario (Moraine, 2014).

La atención es una función cognitiva que nos permite concentrarnos en un estímulo o tarea específica, mientras ignoramos otros estímulos irrelevantes en el entorno. Hay diferentes formas de atención, como la selectiva, que da prioridad a un estímulo sobre otro; la voluntaria o refleja, que es motivada por la voluntad propia; y la limitada, que implica atender a un estímulo mientras se pierde la atención en otros.

La metacognición es la realización voluntaria y dirigida de la supervisión o retroalimentación interna que tiene el ser humano, por el cual compara continuamente si las acciones que está realizando se adecúan al objetivo, para corregirlo o adaptarlo si no fuera así. (Marina y Pellicer, 2015). Se refiere a un conjunto de habilidades cognitivas que nos permiten ser conscientes de nuestros propios procesos mentales, habilidades y características, y utilizar esta conciencia para regular nuestro comportamiento, pensamiento y emociones de manera voluntaria.

La planificación es una habilidad compleja que se relaciona con otras habilidades cognitivas y permite la identificación y organización anticipada de una serie de acciones con el fin de alcanzar un objetivo. Esto implica seleccionar metas, establecer un plan de acción, iniciar y mantener la actividad planificada.

3.3. Evidencias científicas

Existen numerosos estudios que han evidenciado un rol muy importante de las funciones ejecutivas en las habilidades académicas.

Mark Hübener y Tobias Bonhoeffer llevaron a cabo una investigación en 2014 que mostró que la plasticidad cerebral en el neocórtex permanece latente en el cerebro adulto, pero es mucho más significativa en los períodos críticos antes de los seis años. Es decir, se puede observar cierto grado de plasticidad cerebral en etapas avanzadas de la vida, aunque es mucho más relevante en las etapas críticas del desarrollo. La plasticidad cerebral en los niños es tan importante que pueden adaptarse y aprender con facilidad antes de los siete años, y durante mucho tiempo se creyó que esta plasticidad era muy limitada después de esa edad. Esto nos ha de llevar a darle a esta etapa la importancia que se merece.

Hay evidencias de que estas funciones están relacionadas con el rendimiento futuro en áreas como el lenguaje y las matemáticas. Gathercole, Pickering, Knight y Stegman (2004) observaron que estudiantes con altas habilidades en matemáticas y su lengua materna, presentaron mejores puntuaciones en pruebas de memoria de trabajo.

Por otro lado, otros investigadores constatan la evidencia de que las funciones ejecutivas contribuyen a la gestión emocional, la conducta y la motivación. Blair (2002) exploró en un estudio la integración de la cognición y la emoción en la escuela, y concluyó que las habilidades cognitivas como la atención, la inhibición o la memoria de trabajo, son la clave del comportamiento positivo en el aula.

Existen diferentes formas de entrenar directamente las funciones ejecutivas, pero Adele Diamond propone que las intervenciones más efectivas no son aquellas que se enfocan directamente en las funciones ejecutivas, sino aquellas que abordan los factores que las afectan negativamente, como el estrés, la soledad o la mala salud, y que promueven el bienestar emocional, la vitalidad física y el sentido de pertenencia al grupo. En otras palabras, para mejorar las funciones ejecutivas de un niño, es crucial fomentar su bienestar social, emocional y físico a través de actividades lúdicas, artísticas y cooperativas en el ámbito socioemocional. Según esta perspectiva, el entrenamiento cognitivo aislado no es la mejor manera de mejorar la cognición, ya que el éxito académico y personal depende en gran medida de atender las necesidades sociales, emocionales y físicas de los menores.

4. Objetivos

Objetivo general

Favorecer el desarrollo de las necesidades sociales, emocionales y físicas del alumnado de 6º de Infantil (5 años) a través del entrenamiento de las funciones ejecutivas implicadas para alcanzar un mayor rendimiento académico.

Objetivos específicos

Objetivo específico	Descripción
Desarrollar habilidades de metacognición	Mejora la capacidad de reflexionar sobre el propio proceso de aprendizaje y utilizar estrategias efectivas para adquirir y aplicar conocimientos de manera más eficiente.
Mejorar la capacidad de control inhibitorio	Regula y modifica de manera efectiva la propia conducta, evitando comportamientos impulsivos y tomando decisiones más conscientes y reflexivas.
Desarrollar habilidades de planificación	Permite establecer objetivos claros, identificar los pasos necesarios para alcanzarlos y elaborar un plan de acción efectivo, que permita llevar a cabo las tareas de manera más organizada y eficiente.
Mejorar la capacidad de memoria de trabajo	Favorece procesar, almacenar y utilizar información relevante de manera efectiva.
Potenciar la capacidad de atención	Permite enfocar la mente en una tarea específica, mantener la concentración y evitar las distracciones externas e internas.

5. Propuesta metodológica

Para la elaboración de la propuesta metodológica he seguido el “Programa Neuroeduca sobre entrenamiento de las funciones ejecutivas en Educación Infantil” de Daniel Molina, realizando una adaptación de su programa y tomando aquellas acciones que considero favorecerá al alumnado al que me dirijo.

La metodología que se llevará a cabo será a través de asambleas con descansos activos, agendas visuales, rincones, yoga y el uso del cuaderno de metacognición. Cada una de las acciones propuestas parten de la realidad del aula de infantil de 5 años del CEIP Campino. Dicha propuesta está desarrollada para ser implementada durante un mes (4 semanas), siendo posible prorrogarla todo un trimestre o incluso el curso escolar, renovando cada una de las actividades, pero manteniendo la base de la propuesta.

5.1. Asamblea con descansos activos

Se llevará a cabo una asamblea diaria con descansos activos y actividades diferenciadas. Estas actividades estarán relacionadas con el proyecto que se esté trabajando en el centro. En los descansos se realizan ejercicios de percusión corporal o actividades motrices. Esta modalidad de asamblea asegura que los niños y niñas mantengan un nivel de alerta óptimo, lo que les permite estar atentos de manera sostenida y concentrarse en las actividades realizadas. En la misma haremos uso de la agenda visual. Teniendo en cuenta que el colegio ha sido nombrado Centro TEA y el aula cuenta con un alumno con posible diagnóstico TEA, el uso de la agenda visual es indispensable. Se trata de un recurso que, mediante el uso de pictogramas, proporcionamos información visual de forma secuenciada y ordenada sobre las actividades que se realizarán durante el día. Este apoyo visual ayuda, no solo al alumnado TEA, sino al resto del grupo, aportándoles seguridad y autonomía y favoreciendo la capacidad de planificación.

ASAMBLEA CON DESCANSOS ACTIVOS	
OBJETIVOS	DURACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar el lenguaje verbal de forma cada vez más adecuada a las diferentes situaciones. - Mantener la atención en cada una de las actividades propuestas. - Participar activamente en las actividades de gran grupo. 	<p>55 minutos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bienvenida: 15 minutos 2. Descanso activo I: 5 minutos 3. Primera parte asamblea: 15 minutos 4. Descanso activo II: 5 minutos

<ul style="list-style-type: none"> - Regular y modificar la propia conducta, evitando comportamientos impulsivos. 	<p>5. Segunda parte asamblea: 15 minutos</p>
DESARROLLO	
<p>1. Bienvenida: el encargado o la encargada del día ayuda a la maestra a realizar la agenda visual. Para favorecer la capacidad de planificación en el alumnado, la maestra irá preguntando la secuencia de actividades que se siguen de forma rutinaria en el aula. Por ejemplo, primero hacemos la asamblea, luego trabajo por rincones, trabajo en mesa, nos lavamos las manos, etc.</p> <p>A continuación, saludamos al alumnado, preguntamos cómo se sienten, si quieren contar algo a sus compañeros/as, regalar dibujos que traigan de casa, cantar alguna canción, etc.</p> <p>Luego se comienza con la asamblea elaborada en genially y cantamos la canción de buenos días con percusión corporal.</p> <p>2. Descanso activo I: se presenta un musicograma en la pizarra digital y el alumnado deberá seguir la secuencia propuesta. Se repetirá dos veces. El primero será una primera toma de contacto de las acciones que deben realizar. Los musicogramas de cada sesión se encuentran en el anexo I.</p> <p>3. Primera parte asamblea: el encargado deberá escribir su nombre, contamos el número de letras y comentamos si su nombre es largo o corto. Se cuenta el número de niños y niñas que han faltado, la fecha y el tiempo atmosférico.</p> <p>4. Descanso activo II: se realizan actividades psicomotrices. Las actividades de cada sesión se encuentran en el anexo I.</p> <p>5. Segunda parte asamblea: se realizan actividades relacionadas con el proyecto que se está trabajando en el aula.</p>	
RECURSOS MATERIALES	ESPACIOS
<ul style="list-style-type: none"> - Canción buenos días. https://bit.ly/3LGs3Sa - Musicograma. ANEXO I 	<p>Zona asamblea.</p>

- Psicomotricidad. ANEXO I	
EVALUACIÓN	
La evaluación se llevará a cabo a través de la observación directa y sistemática que será registrada en la rúbrica de evaluación. (ANEXO II)	

5.2. Rincones

Los niños y niñas trabajarán por rincones. En cada uno de ellos el alumnado desarrollará diferentes capacidades o talentos. Estos talentos se corresponden con las inteligencias múltiples expuestas por Howard Gardner. Considero que la diversidad del aula necesita que le brindemos la posibilidad de fortalecer y explotar cada uno de sus talentos. Por ello, la organización del espacio, los materiales seleccionados y las actividades propuestas, entrenan de forma específica esos talentos y capacidades.

Los rincones propuestos son: rincón de matemáticas, rincón de las letras, rincón del arte, rincón de juego simbólico, rincón de tecnología y rincón de entrenamiento del cerebro. Esta distribución está diseñada en base al contexto del aula de infantil de 5 años del colegio Campino. Dicha aula cuenta con los rincones ya mencionados, pero incluiré el rincón del entrenamiento del cerebro y uniré el rincón de la tablet de mesa con el rincón de tablets pequeñas y los cuentos se encontrarán en el rincón de las letras.

Estos rincones brindan la posibilidad de desarrollar cada una de las inteligencias múltiples de H. Gardner.

Rincón	Inteligencia
Letras	Lingüística. Cinético-corporal
Matemáticas	Lógico-matemática. Naturalista
Arte	Visoespacial. Musical
Tecnología	Lingüística. Lógico-matemática. Musical
Juego simbólico	Intrapersonal. Interpersonal.

	Cinético-corporal
Entrenamiento del cerebro	Funciones ejecutivas

A pesar de que en cada uno de los rincones también puedan desarrollarse más de una inteligencia, he realizado esta distribución puesto que cada rincón potencia más una capacidad que otra.

El número de alumnos y alumnas que puede estar en cada rincón es limitado. En los rincones de letras, matemáticas, arte, tecnología y juego simbólico pueden jugar 4 alumnos/as. En el rincón de entrenamiento del cerebro pueden acudir 2 niños/as.

Se da libertad de elección de rincón de tal forma que, durante la semana todos los niños y niñas pasen por todos los rincones. Cada alumno/a cuenta con una cajita con el pictograma de los seis rincones diferentes. Una vez terminada la asamblea se elige a qué rincón quieren ir. La elección de cada alumno/a se coloca en un panel con la foto de cada niño/a. Comienza eligiendo el/la encargado/a de ese día y se continúa en la lista a partir de él o ella. Es una forma de trabajar la planificación y que el grupo-aula cree su itinerario diario.

También se encuentra el rincón para el trabajo en mesa, en el que se irá llamando al alumnado, que estará jugando en los rincones, en grupos de 4 para ir trabajando de forma más individualizada. Todas las fichas que se trabajen con el alumnado incluirán una rutina metacognitiva en la que se pide a los menores que se autoevalúen e indiquen lo que han aprendido. Para ello, en un espacio reservado en la ficha, el alumnado deberá colorear una de las tres caritas que indican si lo ha hecho bien, regular o necesita mejorar.

En cuanto al rincón de entrenamiento del cerebro, se trata de un espacio específico para el trabajo de varias funciones ejecutivas. Las actividades y juegos propuestos son algo más dirigidos y están enfocados a trabajar, principalmente, la atención, planificación, memoria de trabajo y control inhibitorio. En la siguiente tabla muestro las actividades propuestas para dicho rincón. La distribución de cada uno de los juegos por sesiones la he realizado de tal forma que todos los niños y niñas,

cuando pasen por este rincón, practiquen las mismas funciones ejecutivas que el resto. En este sentido, en las primeras 11 sesiones el alumnado se entrenará en todas las funciones ejecutivas propuestas a través de distintos juegos y actividades. En el resto de rincones el juego es libre, haciendo uso de los materiales dispuestos en cada uno de ellos.

RINCÓN DE ENTRENAMIENTO DEL CEREBRO	
OBJETIVOS	DURACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la capacidad de inhibición. - Mejorar la eficiencia de la memoria de trabajo. - Potenciar la capacidad de planificación. - Fortalecer la capacidad atencional. 	1 hora y 35 minutos.
DESARROLLO	
<p>En el rincón se dispondrán diferentes juegos y actividades para trabajar la atención, planificación, memoria de trabajo y control inhibitorio. En algunos también se trabajan otras funciones, pero principalmente nos centraremos en las mencionadas. Una vez se encuentren en el rincón los dos alumnos/as que hayan elegido acudir al mismo, la maestra se sentará con ellos/as y les explicará los juegos y las fichas propuestas para ese día. Dichos juegos y actividades son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dobble Kids: atención sostenida, memoria de trabajo y velocidad de procesamiento. (Sesiones primera semana). - Color Line: memoria de trabajo, control inhibitorio y atención sostenida. (Sesiones segunda semana y sesión 11). - Speed cups: memoria de trabajo, atención sostenida, velocidad de procesamiento y control inhibitorio. (Sesiones primera semana). - Zingo Bilingual: atención, control inhibitorio y velocidad de procesamiento. (Sesiones segunda semana y sesión 11). - Qmemory: memoria de trabajo, control inhibitorio y atención. (Sesiones cuarta semana y sesiones 12, 13, 14 y 15). - La comilona de los monstruos: memoria de trabajo y control inhibitorio. (Sesiones cuarta semana y sesiones 12, 13, 14 y 15). - Batalla de genios junior: lógica, visión espacial, atención y planificación. 	

(Todas las sesiones).

- **Bloques lógicos:** atención, planificación, memoria de trabajo, control inhibitorio. (Todas las sesiones).
- **Cuaderno de entrenamiento de funciones ejecutivas:** se trata de un cuaderno formado por láminas de trabajo sobre las distintas funciones ejecutivas. (Todas las sesiones).

RECURSOS MATERIALES

- Juego doble Kids.
- Juego Color Line.
- Juego Speed cups.
- Juego Zingo bilingual.
- Juego Qmemory.
- Juego La comilona de los monstruos.
- Juego batalla de genios junior.
- Bloques lógicos.
- Cuaderno láminas funciones ejecutivas.
<https://bit.ly/3Bgd0ty>

ESPACIOS

Rincón de entrenamiento del cerebro.

EVALUACIÓN

La evaluación se llevará a cabo a través de la observación directa y sistemática, registrando la información recogida en una rúbrica (ANEXO III) y de sus producciones.

5.3. Rutina yoga

Se realizará una rutina de yoga al regresar del recreo. Practicar yoga les ayuda a establecer la conexión cuerpo-mente-emociones, les permite darse cuenta de que todo se refleja en el cuerpo. Favorece la liberación de la ansiedad y la concentración, así como el conocimiento del esquema corporal y de sus posibilidades de acción.

En dicha rutina realizaremos actividades de muy corta duración (10 minutos) relacionadas con la atención sostenida. Siguiendo el horario del aula, se realizarán dos sesiones a la semana después del recreo, por lo que se intervendrá en ocho sesiones durante un mes. Cada una de las sesiones estará dividida en respiración, posturas de

yoga (asanas) y relajación final. Siempre se iniciarán y finalizarán la sesiones recitando el mantra “om”.

RUTINA DE YOGA	
OBJETIVOS	DURACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar de forma correcta y adecuada las posturas de yoga. - Fomentar la capacidad de concentración y de atención. - Respetar los momentos de calma. 	10 minutos
DESARROLLO	
<p>Sesión 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respiración: para empezar la rutina se recitará el “mantra om”. Previamente le explicaremos a los niños y las niñas su significado. Al pronunciar la palabra “om” se siente una vibración en el cuerpo. Nos ayuda a concentrarnos y a relajarnos. <p>El alumnado se sentará con las piernas entrelazadas y sus manos sobre sus rodillas. Pediremos que cierren los ojos, respiren profundo y vayan expulsando el aire por la boca mientras recitan dicho mantra. Esta misma práctica se realizará tres veces. Antes de continuar con las asanas, realizaremos un saludo al sol.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asanas: aprenderán a realizar la postura del árbol y perro boca abajo. - Relajación: tumbados en el suelo, con los ojos cerrados y las manos sobre su estómago, les pedimos a los niños y las niñas que imaginen que tienen un globo en su estómago. Cuando inhalas, el globo se infla y cuando exhalas se desinfla. Les pedimos que noten cómo su barriga sube y baja. Realizamos tres respiraciones. Luego solicitamos que se incorporen lentamente y cerramos la sesión recitando el mantra “om” y despidiéndonos con el saludo “namasté”, llevando las manos juntas al pecho y bajando la cabeza. <p>Sesión 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respiración: para empezar la rutina se recitará el “mantra om” tres veces 	

y realizarán un saludo al sol.

- **Asanas:** realizarán la postura de la cobra y la mariposa.
- **Relajación:** colocados en pareja, uno se tumba y el otro compañero/a se sienta a su lado con una pluma. Irá pasando suavemente la pluma por la parte del cuerpo que vayamos narrando. Se puede empezar por los pies, piernas, barriga, manos, brazos, cuello y terminar en el rostro. Luego se intercambian los roles. Finaliza la sesión recitando el “mantra om”.

Sesión 6

- **Respiración:** se recita el “mantra om” tres veces y se realiza un saludo al sol.
- **Asanas:** realizarán la postura de la montaña y gato-vaca.
- **Relajación:** se sentarán con las piernas entrelazadas y sus manos sobre sus rodillas. Con los ojos cerrados les pediremos que respiren lentamente sintiendo cómo inhalamos y exhalamos. Deberán sentir cómo su pecho se expande. Luego, les pedimos que presten atención a los latidos de su corazón. Finaliza la sesión recitando el “mantra om”.

Sesión 9

- **Respiración:** se recita el “mantra om” tres veces y se realiza un saludo al sol.
- **Asanas:** realizarán la postura chaturanga y langosta.
- **Relajación:** los niños y las niñas se ponen de pie y adoptan la postura del árbol, con los brazos estirados hacia arriba y las manos juntas sobre la cabeza. Les pedimos que cierren los ojos y se concentren en su respiración. A medida que inhalan, imaginan que están absorbiendo energía del sol y que esa energía recorre todo su cuerpo, desde las raíces de los pies hasta las ramas de las manos. Luego, al exhalar, imaginan que liberan cualquier tensión o preocupación que puedan tener. Finaliza la sesión recitando el “mantra om”.

Sesión 11

- **Respiración:** se recita el “mantra om” tres veces y se realiza un saludo al sol.
- **Asanas:** realizarán la postura guerrero y superguerrero.
- **Relajación:** los niños y las niñas se acuestan boca arriba y cierran los ojos.

Les pedimos que imaginen que están acostados en una playa, escuchando el sonido de las olas del mar. Les decimos que inhalen profundamente y que sientan cómo la marea sube y llena su cuerpo de energía positiva, y luego exhalen mientras imaginan que la marea baja y se lleva consigo cualquier tensión o preocupación que puedan tener. Finaliza la sesión recitando el “mantra om”.

Sesión 14

- **Respiración:** se recita el “mantra om” tres veces y se realiza un saludo al sol.
- **Asanas:** realizarán la postura silla y barco.
- **Relajación:** los niños y las niñas se sientan en posición de loto y cierran los ojos. Les pedimos que imaginen que están dentro de una burbuja gigante y que nada puede molestarlos o distraerlos. Les decimos que inhalen profundamente y que sientan cómo su cuerpo se llena de energía positiva, y luego exhalen mientras imaginan que cualquier preocupación o tensión se desvanece en el aire. Finaliza la sesión recitando el “mantra om”.

Sesión 16

- **Respiración:** se recita el “mantra om” tres veces y se realiza un saludo al sol.
- **Asanas:** realizarán la postura puente y cigüeña.
- **Relajación:** se le pide al alumnado que elija un animal que les guste. Pueden imitar su postura o sonido si lo desean. Cerrarán los ojos y respirarán profundamente mientras visualizan su animal. Les pedimos que imaginen que es ese animal y que está descansando en su hábitat natural. Siente la calma y la tranquilidad que te rodea. Continúa respirando profundamente mientras te relajas como ese animal. Finaliza la sesión recitando el “mantra om”.

Sesión 19

- **Respiración:** se recita el “mantra om” tres veces y se realiza un saludo al sol.
- **Asanas:** realizarán la postura vela de barco y mono.
- **Relajación:** el alumnado se sienta en posición de loto o en una silla con

los pies apoyados en el suelo. Cierra los ojos y respira profundamente. Le pedimos que imagine que es una flor y que está creciendo en un hermoso jardín. Mientras inhalas, imagina que estás absorbiendo los rayos del sol, y que estás creciendo más fuerte. Mientras exhalas, imagina que estás liberando cualquier tensión o preocupación que puedas tener. Se continúa respirando de esta manera mientras visualiza su crecimiento como una flor. Finaliza la sesión recitando el “mantra om”.

RECURSOS MATERIALES

- Dispositivo con música relajante.
- Plumas.

ESPACIOS

Zona asamblea

EVALUACIÓN

Se evaluará a través de la observación directa y sistemática, registrando los resultados en una rúbrica de evaluación (ANEXO IV).

5.4. Cuaderno de metacognición

Al finalizar el día, y de forma semidirigida, cada niño y niña deberá autoevaluar su comportamiento diario en el aula. Se recordarán las actividades realizadas y los comportamientos deseables y cada uno indicará su grado de consecución de forma verbal y visual. El cuaderno está compuesto por láminas para cada día. En cada una de ellas se muestra una tabla con las rutinas realizadas durante el día y un espacio para indicar con gomets su valoración con caritas que indican si lo ha hecho bien, regular o necesita mejorar. En la parte posterior de la lámina se encuentra un espacio reservado para dibujar y/o escribir propuestas de mejora para el día siguiente. De esta forma, no solo se valora cómo ha sido su comportamiento durante el día, sino que se invita a reflexionar sobre cómo puede mejorar en ello.

CUADERNO DE METACOGNICIÓN

OBJETIVOS

- Potenciar la capacidad metacognitiva a través de la verbalización de las actividades realizadas y la

DURACIÓN

15 minutos.

<p>autoevaluación de las mismas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Generar propuestas de mejora alcanzables. 	
DESARROLLO	
<p>Al finalizar el día, el alumnado deberá completar su cuaderno de metacognición.</p> <p>La maestra verbaliza en voz alta cada una de las actividades realizadas durante el día, recordando las normas y el comportamiento deseable en cada una de ellas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asamblea: levanto la mano para hablar y espero el turno. Permanezco en silencio y escucho a los demás. Participo y me divierto. - Rincones: cuido el material. Comparto el material con los demás. Trato de resolver los problemas que surjan con los compañeros/as. - Trabajo en mesa: me esfuerzo en realizarlo lo mejor posible. Realizo lo que se pide. Hago una valoración adecuada de mi trabajo. - Desayuno: me lavo las manos previamente. Me como todo el desayuno. Recojo mi mesa. - Recreo: comparto los juegos y juguetes con los demás. Juego con varios compañeros/as. Intento resolver los posibles conflictos que surjan. - Rutina yoga: permanezco en silencio y escucho a la maestra. Realizo lo que se pide. Disfruto la rutina. <p>Primero se narrará lo deseado en la asamblea y seguidamente el alumnado deberá colocar en su lámina el gomet que considere más adecuado en función de si ha cumplido lo esperado o no. Se continúa de la misma forma con el resto de la rutina.</p> <p>Comprobaremos que el alumnado es sincero e iremos pasando por las mesas para preguntarles el motivo de su elección.</p> <p>Luego, le dejaremos un tiempo para que dibujen y/o escriban su propuesta de mejora para verbalizarla posteriormente y comprometerse a llevarla a cabo.</p>	
RECURSOS MATERIALES	ESPACIOS
<ul style="list-style-type: none"> - Cuaderno de metacognición (ANEXO VII) - Lápiz y colores. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mesas.
EVALUACIÓN	

Se evaluará a través del propio cuaderno de metacognición y el registro en una rúbrica de evaluación (ANEXO V).

5.5. Agentes intervinientes

La persona que intervendrá e implementará dicho proyecto será la tutora del aula. Al tratarse de una propuesta en la que se organiza toda la rutina diaria en torno al entrenamiento de las funciones ejecutivas, no se considera necesario la intervención de ningún/a especialista y/o auxiliar educativo puesto que la organización del proyecto permite que pueda ser desarrollada por la propia tutora del aula.

5.6. Temporalización

La intervención se llevará a cabo durante el mes de mayo del curso escolar 2022/2023, concretamente desde el 1 al 26 de mayo.

El plan semanal que se llevará a cabo respeta la rutina diaria que ha realizado el alumnado durante todo el curso. En dicha rutina se intervendrá incluyendo las modificaciones de la asamblea, la creación del nuevo rincón de entrenamiento del cerebro, la rutina de yoga y el tiempo destinado al cuaderno de metacognición.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:30 9:25	Asamblea	Asamblea	Asamblea	Asamblea	Asamblea
9:25 10:20	Rincones y trabajo en mesa				
10:20 11:15	Rincones y trabajo en mesa	Psicomotricidad	Rincones y trabajo en mesa	Rincones y trabajo en mesa	Rincones y trabajo en mesa
11:15 11:45	RECREO				
11:45	Yoga y rincones	Inglés	Inglés	Yoga y rincones	Religión

12:40					
12:40 13:30	Rincones. Cuaderno metacognición	Rincones. Cuaderno metacognición	Religión o Valores. Cuaderno metacognición	Psicomotricidad Cuaderno metacognición	Rincones. Cuaderno metacognición

En cuanto al plan que se llevará a cabo durante todo el mes de mayo he realizado la siguiente distribución.

MAYO 2023				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
Sesión 1. Asamblea con descansos activos I Y II. Rincón entrenamiento del cerebro. Rutina de yoga. Cuaderno metacognición día 1.	Sesión 2 Asamblea con descansos activos I Y II. Rincón entrenamiento del cerebro. Cuaderno metacognición día 2.	Sesión 3 Asamblea con descansos activos I Y II. Rincón entrenamiento del cerebro. Cuaderno metacognición día 3.	Sesión 4 Asamblea con descansos activos I Y II. Rincón entrenamiento del cerebro. Rutina de yoga. Cuaderno metacognición día 4.	Sesión 5 Asamblea con descansos activos I Y II. Rincón entrenamiento del cerebro. Cuaderno metacognición día 5.
8	9	10	11	12
Sesión 6 Asamblea con descansos activos I Y II. Rincón entrenamiento del cerebro. Rutina de yoga. Cuaderno metacognición día 8.	Sesión 7 Asamblea con descansos activos I Y II. Rincón entrenamiento del cerebro. Cuaderno metacognición día 9.	Sesión 8 Asamblea con descansos activos I Y II. Rincón entrenamiento del cerebro. Cuaderno metacognición día 10.	Sesión 9 Asamblea con descansos activos I Y II. Rincón entrenamiento del cerebro. Rutina de yoga. Cuaderno metacognición día 11.	Sesión 10 Asamblea con descansos activos I Y II. Rincón entrenamiento del cerebro. Cuaderno metacognición día 12.

15	16	17	18	19
Sesión 11 Asamblea con descansos activos I Y II. Rincón entrenamiento del cerebro. Rutina de yoga. Cuaderno metacognición día 15.	Sesión 12 Asamblea con descansos activos I Y II. Rincón entrenamiento del cerebro. Cuaderno metacognición día 16.	Sesión 13 Asamblea con descansos activos I Y II. Rincón entrenamiento del cerebro. Cuaderno metacognición día 17.	Sesión 14 Asamblea con descansos activos I Y II. Rincón entrenamiento del cerebro. Rutina de yoga. Cuaderno metacognición día 18.	Sesión 15 Asamblea con descansos activos I Y II. Rincón entrenamiento del cerebro. Cuaderno metacognición día 19.
22	23	24	25	26
Sesión 16 Asamblea con descansos activos I Y II. Rincón entrenamiento del cerebro. Rutina de yoga. Cuaderno metacognición día 22.	Sesión 17 Asamblea con descansos activos I Y II. Rincón entrenamiento del cerebro. Cuaderno metacognición día 23.	Sesión 18 Asamblea con descansos activos I Y II. Rincón entrenamiento del cerebro. Cuaderno metacognición día 24.	Sesión 19 Asamblea con descansos activos I Y II. Rincón entrenamiento del cerebro. Rutina de yoga. Cuaderno metacognición día 25.	Sesión 20 Asamblea con descansos activos I Y II. Rincón entrenamiento del cerebro. Cuaderno metacognición día 26. Fin de la intervención.
29	30	31		
Celebración día de Canarias	Festividad día de Canarias			

Leyenda

- Asamblea con descansos activos I Y II.
 - Rincón entrenamiento del cerebro.
 - Rutina de yoga.
 - Cuaderno metacognición
-

6. Propuesta de evaluación del proyecto

Para llevar a cabo la implementación del proyecto he partido de una evaluación inicial realizada al alumnado a través de la observación directa durante la rutina diaria en el aula en mi período de prácticas, pero especialmente durante las asambleas y actividades en las que se requiere poner en práctica determinadas funciones ejecutivas. Dicha evaluación ha sido determinante para percatarme de la necesidad de entrenar al alumnado en estas funciones ejecutivas. La problemática detectada en el aula de forma directa, me ha impulsado a elaborar esta propuesta metodológica.

Por otro lado, la evaluación del proceso de implementación del proyecto se llevará a cabo a través de la observación directa y la recogida de datos tanto en las rúbricas elaboradas en cada una de las propuestas, como en un diario de observación en el que se recogerá el desarrollo de cada una de las sesiones, los posibles problemas que hayan surgido, la motivación del alumnado, su participación, la atención prestada y los diferentes ritmos de aprendizaje.

Por último, la evaluación final del proyecto se llevará a cabo a través de una rúbrica que recoge de forma específica el grado de consecución de cada uno de los objetivos propuestos en el proyecto (ANEXO VI).

7. Presupuesto

Para implementar este proyecto es preciso contar con los recursos materiales necesarios para poder llevarlo a la práctica. Para ello, en la siguiente tabla realizo un presupuesto global con los costes del mismo. Sin embargo, hay material que no incluyo porque ya lo dispone el centro.

PRESUPUESTO			
ARTÍCULO	CANTIDAD	PRECIO	TOTAL
Dobble Kids	1	13,99 €	13,99 €
Color Line	1	19,95 €	19,95 €
Speed cups	1	9,95 €	9,95 €
Zingo bilingual	1	22,46 €	22,46 €

Qmemory	1	12,70 €	12,70 €
La comilona de los monstruos	1	8,95 €	8,95 €
Batalla de genios junior	1	21,55 €	21,55 €
		TOTAL	109,55 €

8. Conclusiones

En primer lugar, quiero destacar que el diseño de esta propuesta metodológica puede realizarse de manera efectiva en un entorno educativo y adaptarse a las necesidades y características del alumnado. El programa diseñado es flexible y adaptable a las necesidades individuales de los menores y puede ser implementado por los docentes del aula. Es una propuesta que se ajusta perfectamente a la rutina diaria de cualquier aula de Educación Infantil, ya que solo requiere la inclusión de descansos activos y un rincón específico para el entrenamiento de funciones ejecutivas, así como la implementación de habilidades metacognitivas. Se trata de trabajar de manera consciente las funciones ejecutivas dentro del marco de la rutina diaria de un aula de Educación Infantil.

Además, cabe añadir que esta propuesta no solo tiene un impacto positivo en el alumnado, sino que también ofrece a los docentes la oportunidad de mejorar su práctica educativa.

En cuanto a los beneficios para el alumnado, la implementación de este proyecto permitirá mejorar la eficacia de las conductas asociadas con la metacognición, el control inhibitorio, la planificación, la flexibilidad cognitiva, la atención y la memoria de trabajo. Ello no solo repercute en una mejora del rendimiento académico, sino en sus necesidades sociales, emocionales y físicas.

Los menores serán capaces de verbalizar y ser conscientes de sus procesos de aprendizaje, identificando fácilmente los aspectos en los que puede mejorar. Asimismo, mejorarán su autocontrol, respetarán las normas y los turnos de palabra, cumpliendo con los momentos de orden y serán capaces de seguir la rutina diaria con mayor facilidad. Podrán seguir los pasos de una tarea con bastante autonomía y se adaptarán con facilidad a los cambios. Además, serán capaces de seguir instrucciones consecutivas sin dificultad, prestar atención y buscar soluciones a posibles problemas,

gestionando de una mejor manera sus emociones. Por lo tanto, el entrenamiento de las funciones ejecutivas no solo mejora estas habilidades cognitivas, sino que también tiene un impacto positivo en el bienestar emocional y social de los discentes.

Por otro lado, en lo referente a los beneficios para el profesorado, la propuesta de incluir descansos activos en las asambleas facilita el orden y la autonomía del alumnado, lo cual reduce la necesidad de intervenciones disciplinarias y hace que el rol del docente sea más de acompañamiento y modelado. Esto evita que el maestro o la maestra tenga que estar constantemente reprendiendo comportamientos inadecuados, solicitando silencio y atención o repitiendo las normas del aula. Además, otro aspecto positivo para el profesorado es la gestión del aula. La escasa atención que presta el niño o la niña está relacionada con la dificultad que se tiene para inhibir otros estímulos. En consecuencia, el entrenamiento de las funciones ejecutivas resulta beneficioso para la gestión del aula, ya que contribuye a la formación de grupos mucho más autónomos.

Por último, se puede concluir que el entrenamiento de las funciones ejecutivas debería ser considerado una parte importante de la Educación Infantil, ya que tiene un impacto significativo en el desarrollo cognitivo, emocional y social del alumnado. Por lo tanto, es importante que los docentes tengan acceso a programas de entrenamiento de funciones ejecutivas y estén formados en su implementación para poder ofrecer una educación de calidad y adaptada a las necesidades de los discentes.

9. Bibliografía

- Mora, F. (2020). *Neuroeducación y lectura*. Alianza Editorial.
- Ardila, A., & Surloff, C. (2007). *Dysexecutive syndromes*. San Diego: Medlink: Neurology.
- Diamond A. (2013). Executive functions. *The Annual Review of Psychology*, 64, 135-168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Bueno, D. (2019). *Neurociencia aplicada a la educación*. Editorial Síntesis.
- Moraine, P. (2014). *Las funciones ejecutivas del estudiante*. Editorial Narcea.
- Marina, J. y Pellicer, C. (2015). *La inteligencia que aprende*. Editorial Santillana.
- Gathercole, S. E., Pickering, S. J., Knight, C., & Stegmann, Z. (2004). Working memory skills and educational attainment: evidence from national curriculum

- assessments at 7 and 14 years of age. *Applied Cognitive Psychology*, 18(1), 1-16. <https://doi.org/10.1002/acp.934>
- Blair, C. (2002). School readiness: Integrating cognition and emotion in a neurobiological conceptualization of children's functioning at school entry. *American Psychologist*, 57(2), 111–127. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.2.111>
- Molina, D. (2022). *Programa Neuroeduca. Entrenamiento de las funciones ejecutivas en Educación Infantil*. Editorial Letra Minúscula.
- Orientación Andújar. (16 de octubre de 2022). *Trabajamos las funciones ejecutivas*. Orientación Andújar. <https://bit.ly/3Bgd0ty>

10. Anexos

ANEXO I

DESCANSO ACTIVO I. MUSICOGRAMAS

Semana 1: clap, clap, sound. <https://bit.ly/410nnMw>

Semana 2: twinkle twinkle little star. <https://bit.ly/3VK25ln>

Semana 3: quiero ser como tú. <https://bit.ly/3Nx2WDP>

Semana 4: ‘‘Wellerman’’. <https://bit.ly/3Vu0wHS>

DESCANSO ACTIVO II. PSICOMOTRICIDAD

Sesión 1

Se le propone al alumnado realizar movimientos corporales relacionados con los deportes y deben simular sus acciones. También se le puede pedir a algún niño o niña que indique un deporte y su acción. Por ejemplo:

- Somos atletas: correr.
- Somos nadadores: nadar.
- Somos jinetes: montar a caballo.
- Somos futbolistas: pasar la pelota con el pie.
- Somos jugadores de baloncesto: botar la pelota y meter canasta.
- Somos tenistas: usar la raqueta.

Sesión 2

Se comenta al alumnado que somos robots y deberán imitar a la maestra o el maestro. Caminarán por el espacio e irán nombrando las partes del cuerpo que deben ir moviendo. Por ejemplo:

- Movemos los dedos de las manos.
- Doblamos las rodillas.
- Movemos los brazos.
- Nos tumbamos en el suelo y nos quedamos con las piernas hacia arriba.
- Nos sentamos.
- Giramos la cabeza hacia un lado y hacia el otro.
- Nos quedamos bloqueados y cerramos nuestros ojos.

Sesión 3

Se proponen ejercicios de psicomotricidad gruesa y fina tales como:

- Dibuja el número uno con el dedo en el aire.
- Toca con una mano la oreja del lado contrario.
- Toca con el codo la rodilla contraria.
- Tumbados en el suelo toca con una mano el pie contrario.
- Toca con la nariz las dos rodillas.
- Toca con la oreja tu hombro.
- Toca las dos rodillas con los dos codos.
- Sentados abrazamos nuestras piernas.

Para finalizar, les pedimos que realicen tres respiraciones inhalando y exhalando de forma consciente y que se incorporen lentamente.

Sesión 4

Distribuidos por el espacio les pedimos:

- Saltar en un pie y después en el otro, alternando.
- Caminar sobre una línea recta y luego en zigzag.
- Jugar a "sigue al líder", donde los niños y las niñas deben seguir los movimientos de un líder que va cambiando.

Sesión 5

Se propone jugar a la "estatua". El alumnado, caminando por el aula deberá imitar una pose o un movimiento cuando la maestra diga stop. A la pose más creativa le daremos un aplauso.

Sesión 6

Se propone jugar a "animales", donde los niños y las niñas deben imitar los movimientos y sonidos de distintos animales.

Sesión 7

Se propone jugar a "simón dice", donde el líder (uno o varios voluntarios) da órdenes que el resto debe seguir.

Sesión 8

Se propone jugar a "formar figuras con el cuerpo", como hacer una letra o una forma geométrica con los brazos y las piernas.

Sesión 9

En parejas, se propone hacer "caras locas", donde uno de ellos/as será el espejo y

deberá imitar las expresiones de su compañero/a. Luego se intercambian los roles.

Sesión 10

Se le propone al alumnado que realicen movimientos de forma libre. Un niño o niña se colocará frente al resto, realizará el movimiento que más le guste y el resto debe imitarlo. Participarán varios voluntarios/as.

Sesiones de la 11 a la 20: se repetirán las 10 primeras sesiones propuestas anteriormente.

ANEXO II

Nombre y apellidos:			Asamblea con descansos activos	
Nivel de desempeño	Lenguaje verbal	Atención	Participación	Control inhibitorio
Poco adecuado	Presenta graves dificultades para utilizar el lenguaje verbal de forma adecuada en la mayoría de las situaciones , dificultando seriamente la comunicación.	Presenta graves dificultades para mantener su atención en la mayoría de las actividades propuestas , se distrae con facilidad y no muestra interés .	Presenta graves dificultades para participar activamente en la mayoría de las actividades propuestas, mostrando apatía y falta de colaboración .	Presenta graves dificultades para regular su conducta en la mayoría de las situaciones , mostrando comportamientos impulsivos y sin capacidad de adaptarse a las normas .
Adecuado	Utiliza un lenguaje verbal limitado y poco adecuado en algunas situaciones , dificultando la comunicación.	Presenta dificultades para mantener su atención enfocada en algunas actividades propuestas y se distrae en alguna ocasión .	Presenta dificultades para participar activamente en algunas actividades propuestas, aportando pocas ideas y colaborando de forma limitada .	Presenta dificultades para regular su conducta en algunas situaciones , mostrando comportamientos impulsivos y algunas dificultades para ajustarse a las normas .
Muy adecuado	Utiliza un lenguaje verbal adecuado en la mayoría de las situaciones , ajustándose a las necesidades de la comunicación.	Mantiene su atención en la mayoría de las actividades propuestas , aunque puede haber alguna distracción .	Participa activamente en la mayoría de las actividades propuestas, aportando ideas y colaborando en algunas ocasiones .	Regula su conducta en la mayoría de las situaciones , evitando comportamientos impulsivos y ajustándose a las normas .
Excelente	Utiliza un lenguaje verbal claro y preciso en todas las situaciones , adaptándose al contexto y favoreciendo la comunicación.	Mantiene su atención enfocada en todas las actividades propuestas , sin distracciones ni interrupciones.	Participa activamente en todas las actividades propuestas, aportando ideas y colaborando en todo momento .	Regula su conducta de manera efectiva , evitando comportamientos impulsivos y adaptándose a las normas en todo momento .

ANEXO III

Nombre y apellidos:			Rincón entrenamiento del cerebro	
Nivel de desempeño	Control inhibitorio	Memoria de trabajo	Planificación	Atención
Poco adecuado	Presenta graves dificultades para inhibir conductas impulsivas, necesitando apoyo constante y guía por parte del adulto.	Presenta graves dificultades para mantener y manipular información, requiriendo apoyo constante y más tiempo para realizar tareas.	Presenta graves dificultades para comprender la tarea, no organiza adecuadamente los pasos y no es capaz de hacer ajustes y no puede completar la tarea.	Presenta graves dificultades para mantener su atención en todas las tareas , mostrando distracciones frecuentes y necesitando apoyo constante para centrarse en las tareas.
Adecuado	Presenta dificultades para inhibir conductas impulsivas, requiriendo apoyo puntual y guía por parte del adulto.	Presenta dificultades para mantener y manipular información, necesitando algo de apoyo para realizar tareas.	Presenta algunas dificultades para comprender la tarea, puede no organizar los pasos, tiene problemas para hacer ajustes y completar la tarea.	Presenta dificultades para mantener su atención en algunas tareas , mostrando distracciones frecuentes y necesitando apoyo puntual para centrarse en las tareas.
Muy adecuado	Demuestra una buena capacidad de inhibición en algunas situaciones de distracción o tentación, regulando su conducta de manera satisfactoria.	Demuestra una buena capacidad para mantener y manipular información de manera adecuada con escaso apoyo.	Comprende la tarea, organiza los pasos en un plan de acción aceptable , puede hacer algunos ajustes, y completa la tarea de manera efectiva.	Muestra una buena capacidad atencional, manteniendo su atención en la mayoría de las tareas , aunque puede haber alguna distracción.
Excelente	Demuestra una excelente capacidad de inhibición en todas las situaciones de distracción o tentación, regulando su conducta de manera efectiva.	Logra mantener información, manipularla y actuar basándose en ella de forma eficiente sin necesidad de apoyo.	Comprende la tarea, organiza los pasos en un plan de acción lógico , modifica su planificación y completa la tarea de manera efectiva.	Muestra una excelente capacidad atencional, manteniendo su atención en todas las tareas , incluso en las de mayor complejidad.

ANEXO IV

Nombre y apellidos:			Rutina de yoga
Nivel de desempeño	Posturas de yoga	Concentración y atención	Respeto de los momentos de calma
Poco adecuado	Realiza pocas o ninguna postura de forma correcta, con una técnica inadecuada y con bastante ayuda .	No se concentra ni presta atención a las instrucciones ni a la realización de las posturas.	No respeta los momentos de calma y silencio.
Adecuado	Realiza algunas posturas de forma correcta, con una técnica adecuada y con ayuda puntual .	Se concentra y presta atención a las instrucciones y a la realización de las posturas en algunas partes de la sesión de yoga.	Respeto algunos momentos de calma y silencio.
Muy adecuado	Realiza la mayoría de las posturas de forma correcta, con una técnica adecuada y sin ayuda .	Se concentra y presta atención a las instrucciones y a la realización de las posturas durante la mayoría de la sesión de yoga.	Respeto los momentos de calma y silencio en la mayoría de las ocasiones.
Excelente	Realiza todas las posturas de forma correcta y con una técnica adecuada.	Se concentra y presta atención a las instrucciones y a la realización de las posturas durante toda la sesión de yoga.	Respeto todos los momentos de calma y silencio sin interrumpirlos .

ANEXO V

Nombre y apellidos:		Cuaderno metacognición
Nivel de desempeño	Verbalización de su autoevaluación	Propuestas de mejora
Poco adecuado	No verbaliza las actividades realizadas y no muestra interés en hacerlo.	No es capaz de generar propuestas de mejora.
Adecuado	Verbaliza algunas actividades realizadas con apoyo del adulto .	Genera alguna propuesta de mejora con apoyo del adulto .
Muy adecuado	Verbaliza la mayoría de las actividades realizadas de forma autónoma.	Genera propuestas de mejora alcanzables de forma autónoma .
Excelente	Verbaliza todas las actividades realizadas de forma autónoma y reflexiona sobre su propio proceso.	Genera propuestas de mejora alcanzables y las aplica en su rutina diaria de forma autónoma.

ANEXO VI

Nombre y apellidos:	Escala de estimación de frecuencias. Evaluación final			
INDICADORES	Nunca	Casi nunca	A veces	Siempre
<p>Metacognición Reflexiona sobre el propio proceso de aprendizaje y utiliza estrategias efectivas para adquirir y aplicar conocimientos de manera más eficiente.</p>				
<p>Control inhibitorio Regula y modifica de manera efectiva la propia conducta, evitando comportamientos impulsivos y tomando decisiones más conscientes y reflexivas.</p>				
<p>Planificación Establece objetivos claros, identifica los pasos necesarios para alcanzarlos y elabora un plan de acción efectivo, que permita llevar a cabo las tareas de manera más organizada y eficiente.</p>				
<p>Memoria de trabajo Procesa, almacena y utiliza información relevante de manera efectiva.</p>				
<p>Atención Enfoca la mente en una tarea específica, mantiene la concentración y evita las distracciones externas e internas.</p>				



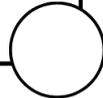
AUTOEVALUACIÓN DÍA _____

Marca con gomet



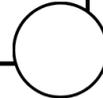
ASAMBLEA

Levanto la mano para hablar. Permanezco en silencio y escucho a los demás. Participo y me divierto



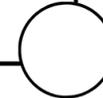
RINCONES

Cuido y comparto el material. Trato de resolver los problemas que surjan con los compañeros/as.



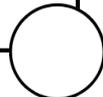
TRABAJO EN MESA

Me esfuerzo en realizarlo lo mejor posible. Hago una valoración adecuada de mi trabajo.



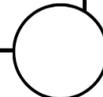
DESAYUNO

Me lavo las manos previamente. Me como todo el desayuno. Recojo mi mesa.



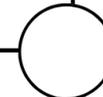
RECREO

Comparto los juegos con los demás. Juego con varios compañeros/as. Intento resolver los posibles conflictos que surjan.



YOGA

Permanezco en silencio y escucho a la maestra. Realizo lo que se pide. Disfruto la rutina.



PROPUESTAS DE MEJORA



Dibuja o escribe la propuesta de mejora para el día siguiente.