



¿Edad del pavo o cerebro en construcción?

José Antonio Gil Vega**

Doctorando en Educación. Director del CEIP Federico García Lorca (El Real de la Jara).

Soy docente, imparto clases en el primer ciclo de la ESO en el CEIP Federico García Lorca, centro educativo de una pequeña localidad situada en la sierra norte de Sevilla, El Real de la Jara. Por nuestra ubicación geográfica es habitual que los colegios de Infantil y Primaria también incorporen el primer ciclo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria, 1º y 2º de ESO.

Mi alumnado, de edades comprendidas entre los 12 y 14 años, suelen manifestar comportamientos que a veces a los adultos nos cuesta comprender y que normalmente se justifican por estar en un periodo vital popularmente conocido como “la edad del pavo”.

Un día me dijo uno de mis alumnos: “Maestro, mi madre me ha dicho que estoy todo el día con el pavo encima”. Le contesté que, a partir de ahora, cuando alguien le dijera algo parecido, una buena respuesta podría ser: “No estoy en la edad del pavo, mi cerebro está en construcción”. Lo maravilloso de esta anécdota es que, al poco tiempo, la madre de este alumno vino a una tutoría a preguntarme qué le había dicho a su hijo. Con cierta sorpresa, me manifestó que se quedó impactada cuando escuchó a su hijo decirle: “Mama, no estoy en la edad del pavo, mi cerebro está en construcción”.

Efectivamente, vuestro cerebro está en construcción, pero ¿qué significa eso? Significa que todavía no ha terminado de madurar; este proceso no finaliza hasta bien entrados los 20 años. Por eso, a ti, intrépido adolescente, te cuesta tanto controlar tus impulsos; te encanta la búsqueda de novedades, el riesgo, relacionarte con tus iguales, etc.

Daniel Siegel es un importante investigador del cerebro y ha escrito varios libros; entre ellos, *Tormenta cerebral*. En él explica que durante la adolescencia “hay una serie importante de cambios cerebrales que crean nuevos poderes, nuevas posibilidades y nuevos propósitos, y alimentan la mente y las relaciones del adolescente”.

Entre los principales cambios que se producen en tu cerebro adolescente en construcción, se encuentra la maduración de la corteza prefrontal (zona del cerebro más moderna situada entre tus ojos y tu flequillo). En esa zona se ubican las funciones ejecutivas, responsables de coordinar y dirigir una serie de procesos extraordinarios que influyen en tus pensamientos, emociones, conductas y comportamientos. No eres un “bicho raro”. Lo que te pasa es normal y necesario.

***Correspondencia:**

José Antonio Gil Vega
gilvega.direccion@gmail.com

† Estos autores contribuyeron igualmente a este trabajo.

Editor:

Carmen Trinidad Cascudo
(Independiente)

Revisores:

Júlia, 15 (Sabadell, España) y
Jan, 15 (Sant quirze del Vallès,
España)

El manuscrito ha sido aceptado por todos los autores, en el caso de haber más de uno, y las figuras, tablas e imágenes no están sujetos a ningún tipo de Copyright.

Las funciones ejecutivas proporcionan un apoyo decisivo para tu aprendizaje y desarrollo. Estas funciones nos permiten retener y trabajar con la información en nuestros cerebros, centrar nuestra atención, filtrar las distracciones y cambiar la marcha mental, entre otras cosas. (Al igual que un sistema de control del tránsito aéreo en un aeropuerto gestiona las llegadas y los despegues de muchos aviones en diversas pistas, o al igual que un director de orquesta se encarga de ordenar el ritmo, el compás, la participación y la coordinación entre los músicos).

Según los científicos/as, existen varias funciones ejecutivas. Quiero que conozcas alguna de ellas, por ejemplo:

- **La planificación.** ¿No te ha ocurrido alguna vez que te cuesta marcar objetivos, establecer los pasos necesarios para cumplir los plazos, por ejemplo, en la entrega de un trabajo de clase?
- ¿Has tenido alguna vez dificultades para detener o frenar una mala contestación, o te cuesta resistir ciertas tentaciones? En este caso, estamos hablando de la **función ejecutiva inhibición**.
- ¿Te cuesta aceptar que, por ejemplo, tú y tus amigos/as tengáis planes para el próximo fin de semana y justo en ese mismo día se hayan cambiado por otros? ¿Te cuesta adaptarte a situaciones nuevas que no tenías previstas? En este caso, la función ejecutiva es la **flexibilidad cognitiva**.
- ¿Te cuesta mantener varias informaciones/instrucciones en la mente cuando estás realizando un trabajo de clase? ¿Te cuesta realizar cálculo mental? En este caso, la función ejecutiva que principalmente está actuando es la **memoria de trabajo**.

A los adultos también nos cuesta, lo que ocurre es que, con los años y gracias a la experiencia (también a los errores), dichas funciones van mejorando y nos permiten pensar y actuar más eficaz y eficientemente. Pero la gran reflexión que me llevó a escribir este artículo fue la siguiente: Si las funciones ejecutivas son tan importantes para el alumnado al que doy clases cada día, ¿existe la posibilidad de entrenar en el aula dichas funciones para que mis alumnos y alumnas sean también personas que piensen y actúen de forma eficaz y eficiente? La respuesta es que sí, o al menos eso pensamos en nuestro centro educativo. Por eso, el próximo curso queremos poner en marcha el Proyecto ICEA ("Integración de la competencia ejecutiva en el aula")

Se pondrá en práctica a través de una asignatura de diseño propio y en el horario establecido para las tutorías desde Infantil 3 años hasta 2.º de la ESO. Contará con una programación anual basada en el trabajo de dos importantes pedagogos, José Antonio Marina y Carmen Pellicer, y estará adaptada a cada nivel educativo. Habrá un maestro/a responsable para cada ciclo, que se encargarán de llevar a cabo dichas adaptaciones (planificación, diseño y evaluación de las diferentes actividades que formarán parte del entrenamiento cerebral).

En resumen, los cambios que acontecen en tu cerebro ofrecen una serie de riesgos y oportunidades para los que no siempre se está preparado/a. Por eso es tan importante que tengas el apoyo necesario que te ayude en esta etapa tan maravillosa de tu vida. Pero ¿cómo podemos ayudarte los adultos? Un lugar fan-

tástico para iniciar ese viaje juntos es la escuela, el instituto. Un lugar lleno de posibilidades para contribuir a tu crecimiento personal y académico. El lugar de los “verdaderos protagonistas” de la educación, los alumnos y las alumnas que, como tú, cada día comparten con sus maestros y maestras tiempo y espacio para enseñar y aprender. El entrenamiento de la competencia ejecutiva podría ayudar a la consecución de este gran objetivo.

Quizás tú, intrépido/a adolescente, que acabas de leer este artículo, seas el próximo neuroeducador capaz de contribuir también a ese gran objetivo.