



Oksana Kuzmina/Shutterstock

¿Podemos enseñar a los niños a “pisar el freno”? Qué es la inhibición conductual

Publicado: 27 octubre 2025 18:57 CET

Elena Escolano Pérez

Profesora Titular. Área de Psicología Evolutiva y de la Educación, Universidad de Zaragoza

DOI

<https://doi.org/10.64628/AAO.p3tvthta5>

<https://theconversation.com/podemos-enseñar-a-los-ninos-a-pisar-el-freno-que-es-la-inhibicion-conductual-261232>

La prisa y el exceso de estímulos son aspectos que caracterizan nuestra sociedad actual. Por eso, en muchas ocasiones de nuestro día a día es necesario “pisar el freno antes de actuar”: lo que en ciencia se llama inhibición conductual.

Nuestro nivel de inhibición conductual depende, en parte, de la maduración de nuestro cerebro y, en especial, de su parte de detrás de la frente, el llamado córtex prefrontal. Esta parte del cerebro no llega a estar totalmente madura hasta, aproximadamente, cuando tenemos 20 años de edad.

Entre los 3 y los 6 años esta zona se encuentra especialmente preparada para recibir información del entorno que nos rodea. Y estas experiencias, lo que hacemos, vivimos y sentimos cada día, ayudan a la maduración del córtex prefrontal, de manera que vamos adquiriendo una mayor capacidad de frenar antes de actuar y nuestro comportamiento irá siendo más ajustado y adecuado en cada situación. ¿Se puede apoyar y mejorar esta maduración con actividades determinadas? En una investigación reciente, cuyos resultados comparto a continuación, hemos dado respuesta a esta pregunta.

El juego y el desarrollo infantil

El juego es una actividad propia y natural de niños y niñas. A todos les gusta jugar porque se divierten, pero también permite explorar y aprender. A menudo, en el juego se repiten acciones o se prueban las mismas cosas una y otra vez. Esta repetición no es aburrida para ellos, sino todo lo contrario: les permite practicar y les ayuda a entender cómo funcionan las cosas.

Además, al practicar una y otra vez, pueden ir mejorando sus habilidades. Por lo tanto, el juego es como un entrenamiento constante y divertido para su cerebro: les permite desarrollarse y aprender. El profesorado y las familias deben aprovechar estas ventajas del juego para ayudarles a desarrollar y mejorar su inhibición conductual.

Leer más: ¿Qué es la atención plena y cuáles son sus beneficios en la escuela?

¿Qué tipo de juegos enseñan a “pisar el freno”?

No todos los juegos van a facilitar de igual modo que los niños y niñas desarrollen su inhibición conductual. Para que un juego sea efectivo en el fomento de la inhibición conductual debe incluir elementos que desafíen a los menores a controlar sus movimientos y sus impulsos, y que por sus reglas o dinámica, les exija detenerse, esperar o modificar una respuesta automática. Esto es clave para entrenar la inhibición conductual. Estos son algunos:

- “Congelados” o “Estatuas”: Este tipo de juegos exigen que al parar la música (o ante una determinada señal, como dar un aplauso) los niños y niñas se queden totalmente inmóviles. Es decir, al percibir la señal de parada, los menores deben detener su acción como si se hubieran quedado “congelados” o se hubieran convertido en “estatuas”. El que se mueva, queda eliminado. Son muchos los juegos tradicionales que pertenecen a este tipo de juegos, como por ejemplo, el escondite inglés.
- Los juegos o tareas del tipo “actuar o no actuar” (*Go-No Go* en inglés). Consisten en presentar a los niños y niñas una serie de estímulos. Generalmente, se presentan dos tipos de estímulos (por ejemplo: círculo azul y cuadrado rojo) sucesivamente y en orden aleatorio. Cuando aparece un tipo de estímulo concreto (por ejemplo, círculo azul), los niños y niñas deben realizar una acción. A este tipo de estímulo ante el cual debe hacerse algo, se denomina estímulo *Go*. Cuando aparece el otro tipo de estímulo (ejemplo: cuadrado rojo) no deben hacer nada. A este otro tipo de estímulo ante el cual no debe hacerse nada, se denomina estímulo *No Go*. Como el estímulo *Go* se presenta más veces que el *No Go*, la acción llega casi a automatizarse, siendo difícil inhibirla al aparecer el estímulo *No Go*. Un ejemplo de este tipo de juego es el siguiente: el moderador va diciendo nombres de animales. Cuando sea un animal doméstico, los niños deben dar un salto. Cuando sea un animal salvaje, no deben hacer nada.
-

Los juegos con turnos. Son un tipo de juego en el que los jugadores actúan de forma secuencial. Esto significa que cada jugador realiza sus acciones y luego espera a que todos los demás hagan las suyas para poder volver a jugar. Por ejemplo, cuando un grupo de niños están saltando a la comba, cada uno de ellos debe esperar a que todos hayan saltado para volver a saltar él. Esta espera implica controlar su impulso de querer saltar siempre él, sin respetar el turno de los demás participantes. Otro ejemplo es cuando se juega al dominó. El niño puede tener una ficha que coincide en número con uno de los extremos de la cadena de fichas que se está formando. Solo puede ponerla si es su turno. Si no es su turno, el niño tiene que controlar su impulso de poner su ficha y esperar a que los otros jugadores pongan sus fichas.

Leer más: ¿Se puede aprender jugando? Juegos de mesa para entrenar el cerebro

Paciencia y práctica

La inhibición conductual es una parte esencial de la maduración humana, y entrenarla a través del juego es muy necesario, además de divertido y efectivo.

Sin embargo, durante este proceso de entrenamiento, es importante tener paciencia, pues es normal que al principio no salga bien. Aprender a pisar el freno es un proceso que exige tiempo. Además, hay que ser constantes y practicar. Cuanto más se juegue y más se repitan las actividades, antes se aprenderá a pisar el freno.

Sin olvidar que cuanto más se diviertan los pequeños, más querrán jugar, y así aprenderán sin darse cuenta. Por eso los juegos que potencien la inhibición conductual se deben plantear en un entorno agradable y la experiencia debería ser alegre, cómoda, relajada, que anime a participar y reír.

Impulsos y concentración

Con estos juegos (que pueden desarrollarse tanto individualmente como en grupo) no solo ayudamos a los más pequeños a desarrollar esa parte de su cerebro, sino también otros aspectos fundamentales del crecimiento como la psicomotricidad fina o la creatividad. Se trata de maneras muy fáciles y baratas de olvidarse de las pantallas y evitar la sobrecarga digital a la que ya están expuestos desde edades muy tempranas.

Son una manera al alcance de todos para controlar impulsos y mantener la concentración en un contexto dinámico, real y sostenible.