

Funciones Ejecutivas



Neuropsicologiagdb.com



Este cuaderno de ejercicios es recomendable para:

- Personas con **demencia** en fase moderada o grave, las causas de la demencia pueden ser, entre otras:
 - Enfermedad de Alzheimer
 - Enfermedad por cuerpos de Lewy
 - Enfermedad de Parkinson
 - Trastorno vascular de pequeño vaso (demencia vascular)
 - Afasia progresiva primaria
 - Demencia semántica
 - Demencia frontotemporal de variante comportamental
 - Parálisis supranuclear progresiva
 - Degeneración corticobasal
 - Encefalopatía
- Personas con **daño cerebral adquirido** (DCA) con una afectación moderada o grave de memoria, atención, lenguaje, funciones ejecutivas, praxia o percepción.



¿Qué son las funciones ejecutivas?

Son un conjunto de procesos que se encargan de dirigir y planear nuestra conducta. Nos permiten asociar ideas pequeñas y sencillas para formar otras más complejas. Son actividades mentales complejas, pero necesarias para la vida.

Tipos de funciones ejecutivas:

- **Razonamiento:** capacidad para elaborar explicaciones.
- **Planificación:** capacidad para elaborar planes.
- **Flexibilidad:** capacidad para adaptarnos a cambios.
- **Toma de decisiones:** capacidad para elegir una opción.
- **Iniciar y terminar tareas:** capacidad para determinar cuándo debemos empezar y terminar una tarea.
- **Organización:** capacidad de estructurar información.
- **Inhibición:** capacidad para regular nuestra conducta e ignorar aquello que no es útil.
- **Establecer metas:** capacidad para decidir qué es lo que queremos conseguir.
- **Memoria de trabajo verbal y no verbal:** capacidad para almacenar información verbal (palabras) o no verbal (imágenes) y trabajar con ella.
- **Monitorización:** capacidad para centrarnos en lo que estamos haciendo y en cómo lo estamos haciendo.
- **Anticipación:** capacidad para prever resultados antes de que ocurran.

¿Por qué es importante entrenar las funciones ejecutivas?

Porque necesitamos pensar en futuro, planificarnos, anticiparnos y generar conductas eficaces para tener éxito en lo que queremos desarrollar.



Ordena esta secuencia de pasos para IRNOS DE VIAJE:

__ Llegar al hotel

__ Coger el avión

__ Preparar la maleta

__ Dejar las maletas en el hotel



Ordena esta secuencia de pasos para COMPRAR EL PAN:

___ Pagar al panadero.

___ Entrar a la panadería.

___ Salir de casa.

___ Llegar a casa con el pan.



Ordena esta secuencia de pasos para COMER:

___ Tomar el postre.

___ Poner la mesa.

___ Preparar la comida.

___ Empezar a comer.

Fecha: _____
www.neuropsicologiagdb.com



Ordena esta secuencia de pasos para IR AL TRABAJO:

___ Salir de casa.

___ Llegar a la oficina.

___ Cogeer el metro.

___ Sentarme en mi sitio de trabajo.

Fecha: _____
www.neuropsicologiagdb.com



Ordena esta secuencia de pasos para COMPRAR UN VESTIDO:

___ Entrego la tarjeta.

___ Entro a la tienda.

___ Escojo un vestido.

___ Salgo de la tienda.

Fecha: _____
www.neuropsicologiagdb.com



Ordena esta secuencia de pasos para QUEDAR CON TUS AMIGOS:

___ Ver a tus amigos.

___ Sentaros a tomar algo.

___ Acordar un día.

___ Coger el bus para ir donde habéis acordado.



Clasifica estas palabras por categorías:

Cocina, arena, baño, azul, amarillo,
pala, mar, rosa, rojo, cubo, garaje, salón.

Casa	Playa	Colores



Ordena estas palabras por categorías:

Vino, paella, pescadero, agua,
limonada, jamón, jardinero, psicólogo,
cerveza, queso, alubias, médico.

Profesiones	Comida	Bebida



Ordena estas palabras por categorías:

Perro, tren, coche, autobús, gato, Sevilla, Granada, pájaro, Murcia, avión, Madrid y serpiente.

Ciudades	Transportes	Animales



Ordena estas palabras por categorías:

Primo, predicado, matemáticas, tío,
madre, biología, abuela, inglés,
consonante, sujeto, verbo, física y sílaba.

Asignaturas	Familiares	Lenguaje



Responde estas preguntas:

¿Qué puede pasar si no estudio para un examen?

¿Qué puede pasar si toco el fuego?



Responde estas preguntas:

¿Qué puede pasar si toco un cubito de hielo?

¿Qué puede pasar si voy en el coche sin cinturón?



Responde estas preguntas:

¿Qué puede pasar si el horno no funciona?

¿Qué puede pasar si mi mejor amigo se enfada conmigo?



Lee con atención esta historia y responde la pregunta:

Pedro está estudiando medicina, su sueño es trabajar en un hospital y poder ayudar a la gente. Está muy motivado y cree que pronto conseguirá su sueño.

¿Cuál es la meta a la que quiere llegar Pedro?



Lee con atención esta historia y responde la pregunta:

Laura está andando por la calle con su abuela. Ambas van de la mano y se dirigen a la panadería.

¿Por qué han salido Laura y Petra a la calle?



Lee con atención esta historia y responde la pregunta:

Julia se ha ido con toda su familia al zoo. Lo que más interesa a Julia es ver los delfines, pero para llegar a ellos hay que pasar por muchas zonas antes.

¿Qué es lo que quiere ver Julia en el zoo?



Lee con atención esta historia y responde la pregunta:

Martina se ha apuntado al gimnasio de su barrio. Quiere estar sana, pero, sobre todo, quiere perder peso.

¿Por qué se ha apuntado Martina al gimnasio?



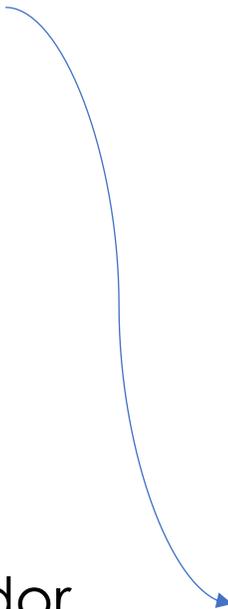
Lee con atención esta historia y responde la pregunta:

Rocío se ha apuntado a un concurso. Si lo ganase, le entregarían cien mil euros, que es muchísimo dinero. Ella siempre ha dicho que se quiere comprar un coche con ese dinero y una casa en la playa, pero realmente lo quiere para ayudar a su abuela.

¿Cuál es la utilidad que Rocío le daría al dinero si lo ganase?

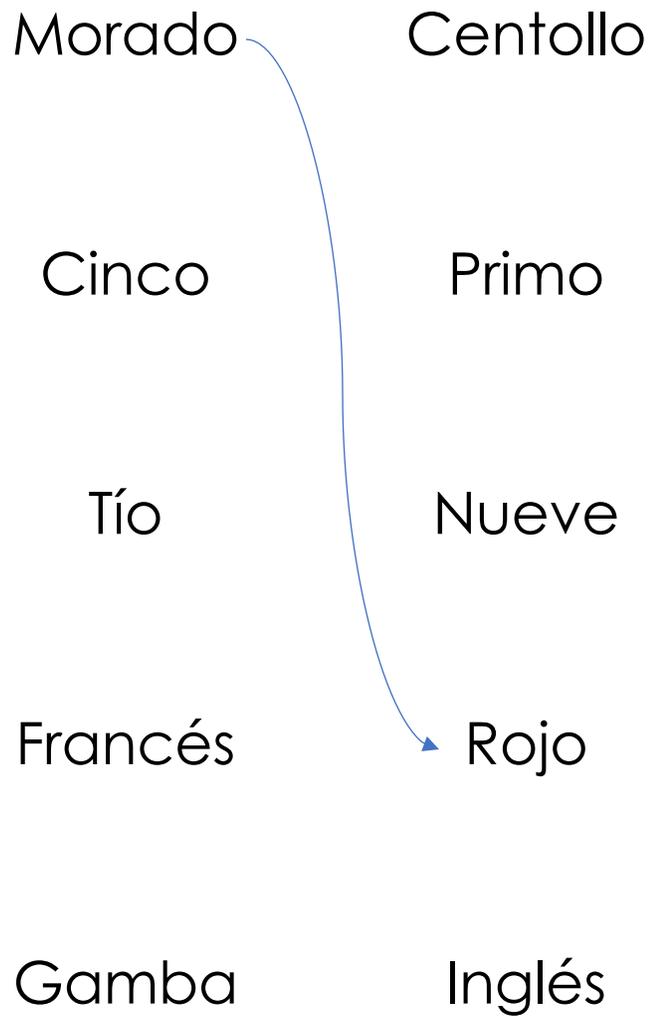
Une con flechas las palabras relacionadas de cada columna:

Perro	Alegría
Casa	Nube
Cielo	Móvil
Ordenador	Gato
Coche	Tren
Tristeza	Piso





Une con flechas las palabras relacionadas de cada columna:





Une con flechas las palabras relacionadas de cada columna:

Lentejas	Moreno
Tenedor	Laura
Pantalones	Judías
Rubio	Pedro
María	Falda
Iván	Cuchillo



Completa la secuencia con palabras relacionadas:

Ojo- Boca- Nariz- _____

Bolígrafo- Lápiz- Goma- _____

Baño- Cocina- Salón- _____



Completa la secuencia con palabras relacionadas:

Rosa- Rojo- Azul- _____

Foca- Ballena- Orca- _____

Sandalias- Tacones- Deportivas- _____



Completa la secuencia con palabras relacionadas:

Margarita- Rosa- Clavel- _____

Cerveza- Agua- Leche- _____

Moto- Coche- Tren- _____



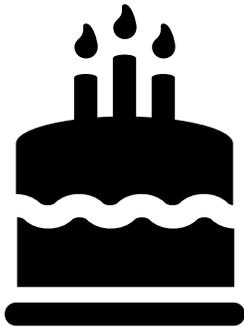
Completa la secuencia con palabras relacionadas:

Yogur- Leche- Queso- _____

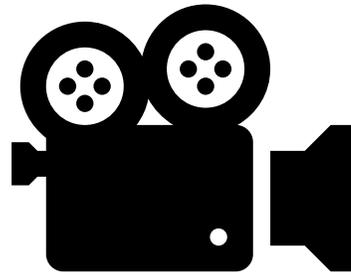
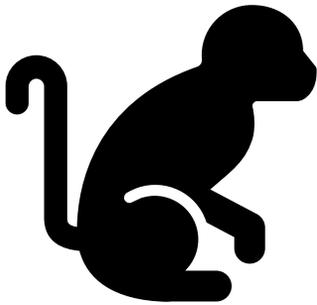
Loro- Perro- Gato- _____

Respirar- Comer- Dormir- _____

Elabora una historia sobre estas imágenes:



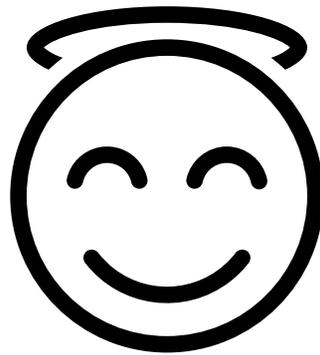
Elabora una historia sobre estas imágenes:



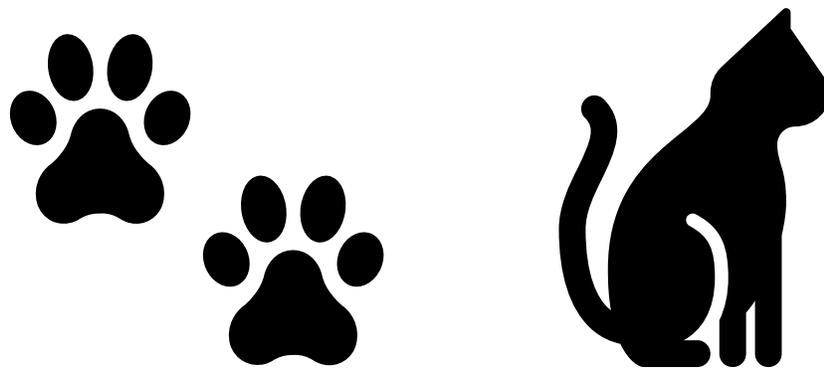
Elabora una historia sobre estas imágenes:



Elabora una historia sobre estas imágenes:



Elabora una historia sobre estas imágenes:





Escribe tu respuesta y justifícala:

¿Qué prefieres?:

tener el trabajo de tus sueños, para el que tienes vocación y que te paguen lo suficiente para vivir
o tener otro trabajo, que no te gusta tanto, pero con el que ganas mucho dinero.



Escribe una solución al siguiente problema:

Tu compañero/a de piso no ayuda a las tareas de la casa. ¿Qué harías?



Escribe una solución al siguiente problema:

Vas paseando por la calle y ves un accidente de coche. ¿Qué harías?



Escribe una solución al siguiente problema:

Oyes gritos y golpes en casa de tu vecino.
¿Qué harías?



Escribe una solución al siguiente problema:

Se te cuele un señor en la cola del supermercado. ¿Qué harías?



Escribe una solución al siguiente problema:

Tienes que compartir despacho con una persona que huele muy mal. ¿Qué harías?



Escribe una solución al siguiente problema:

El peluquero te corta demasiado el pelo. Tú no lo querías tan corto. ¿Qué harías?



Responde a las preguntas sobre animales marcando con una X según corresponda debajo de SI o NO:

	SÍ	NO
Cabra ¿Es herbívoro?		
Tigre ¿Es herbívoro?		
León ¿Puede volar?		
Caracol ¿Puede volar?		
Perro ¿Puede volar?		
Mariposa ¿Vive en la tierra?		
Delfín ¿Vive en la tierra?		



Responde a las preguntas sobre prendas de vestir marcando con una X según corresponda debajo de SÍ o NO:

	SÍ	NO
Medias ¿Se ponen en las piernas?		
Blusa ¿Se pone en las piernas?		
Camiseta ¿Es una prenda interior?		
Sujetador ¿Es una prenda interior?		
Gorro ¿Es una prenda de invierno?		
Bikini ¿Es una prenda de invierno?		
Guantes ¿Es una prenda de invierno?		



Responde a las preguntas sobre instrumentos marcando con una X según corresponda debajo de SÍ o NO:

	SÍ	NO
Guitarra ¿Tiene cuerdas		
Batería ¿Tiene cuerdas?		
Piano ¿Tiene teclas?		
Violín ¿Tiene teclas?		
Flauta ¿Tiene teclas?		
Tambor ¿Es de viento?		
Saxofón ¿Es de viento?		



Responde a las preguntas sobre lugares marcando con una X según corresponda debajo de SI o NO:

	SÍ	NO
Retiro ¿Es de Madrid?		
Sagrada Familia ¿Es de Madrid?		
Giralda ¿Es de Sevilla?		
Torre del Oro ¿Es de Sevilla?		
Alhambra ¿Es de Sevilla?		
Park Güell ¿Es de Barcelona?		
Acueducto ¿Es de Barcelona?		



Escribe una solución al problema:

Imagina que llegas al dentista a la hora de tu cita y te dicen que te has equivocado, que tu cita es más tarde, ¿qué haces?



Escribe una solución al problema:

Imagina que estás de obras en casa y los obreros llevan mucho retraso, ¿qué haces?



Escribe una solución al problema:

Imagina que has pedido solomillo en un restaurante y lo han hecho poco. A ti te gusta más hecho, ¿qué haces?



Escribe una solución al problema:

No te dicen la verdad y sabes que te están mintiendo, ¿qué haces?



Escribe una solución al problema:

Te insultan por la calle, ¿qué haces?



Escribe una solución al problema:

Imagina que tu vecina te pide que cuides a su hijo pequeño, pero no te apetece, ¿qué haces?



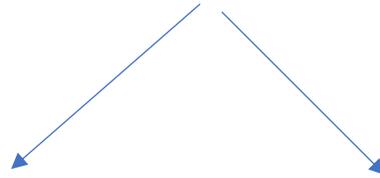
Escribe una solución al problema:

Has tenido un contratiempo y vas a llegar tarde a una cita médica, ¿qué haces?



Elige si estás **a favor** o **en contra** y justifica la respuesta:

Robar a los ricos para dárselo a los pobres



A favor

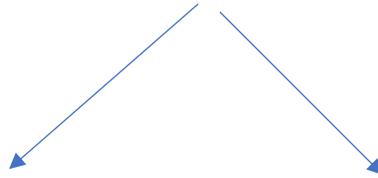
En contra

¿Por qué?



Elige si estás **a favor** o **en contra** y justifica la respuesta:

Dar limosna a un drogadicto.



A favor

En contra

¿Por qué?



Elige si estás **a favor** o **en contra** y justifica la respuesta:

Robar un medicamento que no puedes pagar porque un familiar tuyo lo necesita urgentemente.

A favor

En contra

¿Por qué?



Elige si estás **a favor** o **en contra** y justifica la respuesta:

Engañar a tu madre/amigo/pareja porque un amigo tuyo te ha pedido que no cuentes el secreto que te ha confiado y que comprometes a tu familiar

A favor

En contra

¿Por qué?



Señala a qué categoría más amplia pertenecen las siguientes palabras:

Ejemplo:

Amarillo, verde, azul: *colores*

Pizza, hamburguesa, pescado:

Perro, gato, murciélago: _____

Tren, coche, barco: _____

Estados Unidos, Italia, España:

Atlántico, Cantábrico, Mediterráneo:



Señala a qué categoría más amplia pertenecen las siguientes palabras:

Agua, refresco, café: _____

Camisa, falda, pantalón: _____

Rosa, clavel, petunia: _____

Pino, roble, castaño: _____

Boca, nariz, ojos: _____



Ordena esta secuencia de pasos del 1 al 4:

Quedo con
mis amigos

Recojo lo que
hemos
ensuciado

Compro las
cosas

Preparo la
mesa



Ordena esta secuencia de pasos del 1 al 4:

Contacto con
la ONG

Selecciono la
ropa que
quiero donar

La dono

Guardo la
ropa en
bolsas



Ordena esta secuencia de pasos del 1 al 4:

Preparo los
ingredientes

Compro lo
necesario
para la tarta

La meto en el
horno

Me como la
tarta



No importa si no
sale perfecto, tu
mejora estará en el
intento

WWW.NEUROPSICOLOGIAGDB.COM

