



ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LAS FUNCIONES EJECUTIVAS

**Gracia Valiente
Neuropsicóloga
@valiente.mentee**

Las FFE son imprescindibles para desarrollarnos en nuestro entorno y conseguir nuestras metas y objetivos. Desde que nos levantamos por la mañana hasta que nos acostamos estamos utilizándolas.

Aquí os dejo algunos ejemplos de áreas que se pueden trabajar y transformar en ejercicios para mejorar y trabajar con las funciones ejecutivas:

- **Atención selectiva.**
- **Establecer metas y objetivos.**
- **Planear, organizar y secuenciar actividades** (evitar la impulsividad, errores y perseveraciones).
- **Supervisar y autocorregir conductas/errores.**
- **Control inhibitorio** (regular y eliminar interferencias que distraigan, evitar la desinhibición).
- **Memoria de trabajo** (almacén temporal limitado de información).
- **Fluidez** (velocidad y precisión de buscar información).
- **Razonamiento** (resolución de problemas).
- **Toma de decisiones** (elegir entre varias alternativas según nuestras necesidades, valorando resultados y consecuencias).
- **Flexibilidad mental** (elaborar y cambiar estrategias o soluciones alternativas para resolver problemas, mejorar la rigidez cognitiva).
- **Estimación temporal** (calcular el paso del tiempo y la duración de un suceso).
- **Ejecución dual** (realizar dos tareas de diferente tipo al mismo tiempo).
- **Branching o multitarea** (capacidad de organizar y realizar tareas de manera óptima y simultánea, intercalándolas).

Escribe en qué lugar de la casa sueles guardar los siguientes objetos (intenta ser lo más específico posible, por ejemplo: si lo guardas en la cocina, en qué armario suele estar).

Calzoncillos/bragas →

Escoba →

Fruta →

Medicinas →

Escoba →

Cepillo de dientes →

Bolsas vacías →

Pan →

Patatas →

Sábanas limpias →

Paraguas →

Móvil →

Abrigo →

Llaves →

Bolígrafos →

Monedero →

Organiza las siguientes cosas en tres grupos diferentes, según su categoría y pon el nombre de la categoría a la que pertenecen en la parte de arriba de cada columna:

LEON MANZANA PANTALON PERA JIRAFa CAMISETA MELON PANTERA
CHAQUETA GUEPARDO SANDIA BOTAS SUDADERA TIGRE PLATANO

Ordena los pasos que hay que seguir para realizar la actividad de: *FREGAR LOS PLATOS*

- ___ Enjuagar los platos
- ___ Echar jabón en el estropajo
- ___ Dejar los platos sucios en el fregadero
- ___ Secar los platos con un trapo
- ___ Colocar los platos limpios en su armario
- ___ Dejar los platos para que se escurran
- ___ Limpiar los platos con el estropajo

Ordena los pasos que hay que seguir para realizar la actividad de: *SALIR A PASEAR*

- ___ Abrir la puerta de la calle
- ___ Volver a casa
- ___ Comenzar la caminata
- ___ Coger el bastón
- ___ Ponerme las zapatillas de deporte
- ___ Llamar al ascensor
- ___ Ponerme la ropa de deporte
- ___ Elegir la hora a la que salir a pasear

Ordena los pasos que hay que seguir para realizar la actividad de: *IR AL MEDICO*

- ___ Subir al hospital
- ___ Levantarme con tiempo
- ___ Coger los papeles necesarios y la cartilla de la seguridad social
- ___ Asearme
- ___ Ponerme ropa limpia
- ___ Apuntar en el calendario la fecha de la cita
- ___ Buscar la consulta
- ___ Mirar todos los días el calendario para recordar la fecha y hora de la cita
- ___ Esperar a que el médico salga a llamarme

Ordena los pasos que hay que seguir para realizar la actividad de: *MONTAR EN AUTOBUS*

- ___ Hacer el trayecto
- ___ Levantarlo y darle al botón de “parar” cuando veo que se acerca mi parada
- ___ Coger dinero suelto
- ___ Ir a la parada de autobús con un poco de tiempo
- ___ Mirar a qué hora pasa el autobús que quiero coger
- ___ Comprar el billete
- ___ Buscar un asiento
- ___ Esperar a que venga el autobús
- ___ Esperar a que se abran las puertas y bajar del bus.
- ___ Salir de casa

Ordena los pasos que hay que seguir para realizar la actividad de: *DUCHARTE*

- ___ Preparar la ropa limpia que me voy a poner
- ___ Ir al baño
- ___ Quitarme la ropa que llevo puesta
- ___ Meterme en la ducha
- ___ Jabonar mi cuerpo con gel
- ___ Enjuagar mi cuerpo con agua
- ___ Salir de la ducha
- ___ Ponerme la toalla/albornoz
- ___ Vestirme con la ropa limpia
- ___ Colgar la toalla/albornoz para que se seque.

Escribe los pasos detallados que tienes que seguir para realizar la siguiente actividad (al menos escribe 5 pasos): **IR A COMPRAR AL SUPERMERCADO**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Escribe los pasos detallados que tienes que seguir para realizar la siguiente actividad (al menos escribe 5 pasos): **PREPARAR UN BOCADILLO**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Escribe los pasos detallados que tienes que seguir para realizar la siguiente actividad (al menos escribe 5 pasos): **PREPARAR EL DESAYUNO**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Elige una actividad que sueles hacer durante tu día a día y desglosa los pasos que haces para llevarla a cabo.

Actividad: _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Elige una actividad que sueles hacer durante tu día a día y desglosa los pasos que haces para llevarla a cabo.

Actividad: _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Elige una actividad que sueles hacer durante tu día a día y desglosa los pasos que haces para llevarla a cabo.

Actividad: _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Qué camino, calles, edificios... tienes que pasar para llegar al: *HOSPITAL*

Qué camino, calles, edificios... tienes que pasar para llegar al: *PARQUE*

Qué camino, calles, edificios... tienes que pasar para llegar a: *PLAZA DE TOROS*

Qué camino, calles, edificios... tienes que pasar para llegar a: *SUPERMERCADO ALCAMPO*

Qué camino, calles, edificios... tienes que pasar para llegar a: **TU CENTRO DE SALUD**

Qué camino, calles, edificios... tienes que pasar para llegar a: **CASA DE TU HIJO/HIJA**

Qué camino, calles, edificios... tienes que pasar para llegar a: **PLAZA MAYOR**

Qué camino, calles, edificios... tienes que pasar para llegar a: **CENTRO COMERCIAL**

Laberintos:

Une las letras que sean iguales (A-A, B-B, C-C) con una línea que pase por los cuadros donde no haya nada y que esas líneas NO se crucen entre ellas.

A					
				B	
	C	A			
B					C

					A
	C		A		B
					C
B					

Termina las siguientes frases con la palabra (de cualquier tipo) que mejor encaje:

Nadó y nadó para llegar a la _____.

Los perros y los gatos se suelen llevar _____.

No me apetece salir a andar, estoy _____.

Todos los días paso por el mismo lugar y saludo a la misma _____.

He cerrado todas las ventanas para que no entre el _____.

Salió corriendo para alcanzar el _____.

Hoy no saldé, estoy un poco _____.

Tienes que hacerme una lista de la compra y mañana voy al _____.

El año pasado nacieron muy pocos _____,

Hizo el mejor cuadro de su _____.

Llegó muy tarde y yo ya estaba _____.

Todas las mañanas desayuno un vaso de _____.

He ido al parque con mis nietos y se han montado en el _____.

El más rico del barrio se ha comprado un _____.

No me gusta echar la lotería, no me gustan los juegos de _____.

Mi hija se casa el año que viene pero aún no sabe dónde lo va a _____.

A mi nieta le gusta mucho jugar en la _____.

Mis amigos organizaron una fiesta _____.

Manolo por fin ha devuelto el préstamo al _____.

En verano, la gente se suele ir a la _____.

El profesor explicó el tema a sus _____.

Todos los días salgo a desayunar a la _____.

He comprado unas rosas para mi _____.

Les voy a cocinar mi plato _____.

Estaba perdida y una señora me indicó el _____.

Escribe tres frases diferentes con la palabra DINERO

1. _____
2. _____
3. _____

Escribe tres frases diferentes con la palabra COCHE:

1. _____
2. _____
3. _____

Escribe tres frases diferentes con la palabra BUFANDA:

1. _____
2. _____
3. _____

Escribe tres frases diferentes con la palabra AMOR:

1. _____
2. _____
3. _____

Escribe tres frases diferentes con la palabra CUCHILLO:

1. _____
2. _____
3. _____

Describe para qué sirven y qué son los siguientes objetos pero sin utilizar las palabras que están entre paréntesis:

DOMINÓ (jugar, juego, fichas):

→ _____

LECHE (beber, vaca, desayuno)

→ _____

TELÉFONO (llamar, números, mensajes)

→ _____

CUCHILLO (cortar, sierra, cocina)

→ _____

BOLÍGRAFO (escribir, tinta, firmar)

→ _____

CREMA (cuerpo, suave, piel)

→ _____

MOCHILA (libros, colegio, espalda)

→ _____

VASO (beber, agua, cristal)

→ _____

SOFÁ (sentarse, tumbarse, salón)

→ _____

ESPEJO (mirarse, reflejo, cristal)

→ _____

COCHE (vehículo, conducir, volante)

→ _____

TELEVISION (ver, noticias, pantalla)

→ _____

Escribe el nombre de 20 *árboles*:

Escribe el nombre de 20 *animales*:

Escribe el nombre de 20 *prendas de vestir*:

Escribe el nombre de 20 *aparatos electrónicos*:

Escribe el nombre de 20 *empleos o trabajos*:

Escribe el nombre de 20 *comidas elaboradas*:

Escribe el nombre de 20 *cantantes españoles*:

Escribe el nombre de 20 *calles de tu ciudad*:

Escribe el nombre de 20 palabras que empiecen por CA-:

Escribe el nombre de 20 palabras que empiecen por RO-:

Escribe el nombre de 20 palabras que empiecen por SA-:

Escribe el nombre de 20 palabras que empiecen con ME-:

Rellena la tabla con palabras de cada categoría que aparece ahí (ciudades/pueblos, nombres propios, objetos de la casa), cada una empezando por una letra del abecedario (la Ñ y la X pueden contenerla):

	CIUDADES/PUEBLOS	NOMBRES PROPIOS	OBJETOS DE LA CASA
A	ALICANTE	ALEJANDRA	ABRIDOR
B			
C			
D			
E			
F			
G			
H			
I			
J			
L			
M			
N			
Ñ			
O			
P			
Q			
R			
S			
T			
U			
V			
X			
Y			
Z			

¿Qué harías si te encuentras ante estas situaciones?

1. Has salido a comprar y se te han olvidado las llaves.

2. Casi todos los días pierdes las gafas dentro de casa.

3. Suelas llegar tarde a todos los sitios.

4. No recuerdas qué día tenías que ir al médico.

5. Te mandan a comprar unas cosas al super y cuando llegas no recuerdas qué era.

6. Te encuentras en tu portal unas llaves en el suelo.

7. Vas a comer a casa de tus hijos y no llevas nada.

8. Tienes media hora para hacer la cama, vestirte y subir al hospital.

9. Vas a comprar al supermercado 5 cosas pero 2 están agotadas.

10. Quieres comprarle a tu nieta un juguete que vale 50 euros pero solo llevas 35.

11. Estás dando un paseo y te encuentras un niño solo por la calle.

12. Has comprado unos yogures y cuando llegas a casa ves que están caducados.

Ordena alfabéticamente los siguientes nombres propios:

*ELENA – ANTONIO – JAVIER – SAGRARIO – GONZALO – LAURA – BELEN – TOMAS
– DARIO – CARLOS – MARCOS – ZAIDA – OLGA – HECTOR – RAQUEL – IGNACIO*

Ordena los siguientes números del más pequeño al más grande:

*55 – 41 – 13 – 10 – 9 – 5 – 41 – 36 – 47 – 12 – 84 – 7 – 25 – 16 – 79 – 2
– 46 – 31 – 89*

Ordena alfabéticamente los siguientes nombres propios:

*ANTONIO – ANA – AMADEO – AARON – ALICIA – AZUCENA – AZAHARA –
ALFONSO – AURELIO – ANTONIA – AIDA – ALEJANDRO – AMELIA – ALBERTO –
ABEL – AITOR – ANGEL – ARTURO*

Responde de manera lógica y escueta a las siguientes cuestiones:

¿Por qué necesitamos el dinero para vivir?

¿Por qué el mundo se divide en países/estados?

¿Por qué existen las cárceles?

¿Por qué la educación es obligatoria?

¿Para qué sirve pagar impuestos?

¿Por qué existen las normas de circulación?

¿Por qué necesitamos una casa para vivir?

¿Cuánto tiempo se tarda, aproximadamente, en realizar las siguientes acciones? (puede ser en segundo)

Llenar un vaso de agua →

Ver una película →

Viajar desde tu ciudad hasta Madrid →

Ir andando hasta el supermercado al que vas siempre →

Ir a tirar la basura →

Cenar →

Cocinar una paella →

Hacer un bocadillo →

Hacer la compra de una semana →

Desayunar →

Limpiar el coche por fuera →

Cocinar un pollo en el horno →

Echar gasolina →

Ir andando hasta la plaza mayor →

Preparar un café →

Ducharte →

Ir a comprar el pan →

Pasear al perro →

Ir al banco a sacar dinero →

Pasar la aspiradora de toda la casa →

Ir andando hasta el hospital →

Comer →

Lavarte los dientes →

Freír un huevo →