

Funciones Ejecutivas



Neuropsicologiagdb.com



Este cuaderno de ejercicios esta recomendado para:

- **Personas mayores** que quieran prevenir el deterioro cognitivo (problemas de memoria, atención, lenguaje, funciones ejecutivas, praxia o percepción).
- Personas que con **deterioro cognitivo leve** (DCL) que quieran mejorar sus capacidades y prevenir la progresión del deterioro.
- Personas con **daño cerebral adquirido** (DCA) con una afectación leve de memoria, atención, lenguaje, funciones ejecutivas, praxia o percepción
- Personas con **enfermedades neurodegenerativas** (por ej. **enfermedad de Parkinson o esclerosis múltiple**) sin síntomas cognitivos o síntomas cognitivos leves.
- Personas que estén sufriendo **Chemobrain**, esto es, alteraciones en memoria, atención y funciones ejecutivas como efecto secundario de un proceso de **quimioterapia** u hormonoterapia.
- Niños (a partir de 11 años) que presentan **dificultades en el aprendizaje** por trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad (TDA/TDAH), discapacidad intelectual o retraso madurativo, trastornos del lenguaje (dislexia, disgrafía), trastorno específico del lenguaje (TEL) o trastorno de aprendizaje no verbal (TANV)



¿Qué son las funciones ejecutivas?

Son un conjunto de procesos que se encargan de dirigir y planificar nuestra conducta. Nos permiten asociar ideas pequeñas y sencillas para formar otras más complejas. Son actividades mentales totalmente necesarias para desempeñar con éxito las demandas del día a día.

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.



Ordena esta secuencia de pasos para IRNOS DE VIAJE:

___ Llegar al hotel

___ Coger el avión

___ Ir al aeropuerto

___ Preparar la maleta

___ El avión aterriza

___ Hacer el *check-in* o registro de entrada en el hotel

___ Dejar las maletas en el hotel

Fecha: _____ Hora: _____
www.neuropsicologiagdb.com



Ordena esta secuencia de pasos para COMPRAR EL PAN:

___ Pagar al panadero

___ Coger el pan

___ Preparar el dinero

___ Hacer la cola de la panadería

___ Entrar a la panadería

___ Salir de casa

___ Llegar a casa con el pan

Fecha: _____ Hora: _____
www.neuropsicologiagdb.com



Ordena esta secuencia de pasos para COMER:

___ Limpiarme con la servilleta

___ Tomar el postre

___ Poner la mesa

___ Preparar la comida

___ Fregar

___ Empezar a comer

___ Masticar



Ordena esta secuencia de pasos para IR AL TRABAJO:

___ Lavarme la cara

___ Salir de casa

___ Llegar a la oficina

___ Coger el metro

___ Ponerme los tacones

___ Maquillarme

___ Sentarme en mi sitio de trabajo

Fecha: _____ Hora: _____
www.neuropsicologiagdb.com



Ordena esta secuencia de pasos para COMPRAR UN VESTIDO:

___ Entrego la tarjeta

___ Entro a la tienda

___ Me pruebo el vestido

___ Escojo un vestido

___ Me entregan el ticket de compra y el vestido

___ Salgo de la tienda

Fecha: _____ Hora: _____
www.neuropsicologiagdb.com



Ordena esta secuencia de pasos para QUEDAR CON TUS AMIGOS:

___ Ver a tus amigos.

___ Sentaros a tomar algo.

___ Llamar a tus amigos.

___ Acordar un día.

___ Proponer días.

___ Coger el bus para ir a la quedada.

___ Despedirte de tus amigos.

Fecha: _____ Hora: _____
www.neuropsicologiagdb.com



Ordena estas palabras por categorías:

Cocina, arena, baño, negro, terraza, azul,
amarillo, pala, mar, morado, rojo, jardín, verde,
cubo, garaje, salón, sal, toalla, dormitorio,
sombrilla, blanco

Casa	Playa	Colores



Ordena estas palabras por categorías:

Vino, paella, pescadero, agua, limonada, jamón,
jardinero, psicólogo, cerveza, queso, alubias,
naranjada, leche, maíz, guisantes, patatas,
médico, enfermero, zumo, barrendero, taxista,
café

Oficios o profesiones	Comidas	Bebidas



Ordena estas palabras y encuentra su categoría:

Perro, tren, coche, autobús, gato, Sevilla,
Granada, pájaro, Murcia, Valencia, avión,
Madrid, serpiente, helicóptero, araña, abeja,
metro, Toledo, caballo, AVE, Burgos.



Ordena estas palabras y encuentra su categoría:

Primo, sustantivo, matemáticas, tío, madre, biología, abuela, inglés, consonante, adjetivo, verbo, padre, física, química, sobrino, ciencias sociales, sílaba, vocal, suegra, mayúscula, minúscula, historia.



Responde estas preguntas:

¿Qué puede pasar si no estudio para un examen?

¿Qué puede pasar si me meto en una piscina y no sé nadar?

¿Qué puede pasar si toco el fuego?

¿Qué puede pasar si discuto con mi mejor amigo?



Responde estas preguntas:

¿Qué puede pasar si me tropiezo en la calle?

¿Qué puede pasar si toco un cubito de hielo?

¿Qué puede pasar si el horno no funciona?

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

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



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.

Actualmente está en segundo de carrera y le está encantando todo, las asignaturas le parecen muy interesantes y ya están haciendo prácticas en el hospital universitario. Está muy motivado y cree que pronto conseguirá su sueño.

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

Fecha: _____ Hora: _____
www.neuropsicologiagdb.com



Lee con atención esta historia y responde la pregunta:

Laura está andando por la calle con su abuela.
La abuela le coge del brazo y se dirigen a la panadería. Su abuela se encuentra con una amiga y se quedan un rato hablando. Mientras, Laura le dice a su abuela que va a por el pan y vuelve.

¿Por qué han salido Laura y su abuela a la calle?

¿Por qué ha preferido Laura, finalmente, ir sola?



Lee con atención esta historia y responde la pregunta:

Julia se ha ido con toda su familia al zoo. Empiezan el recorrido viendo a los pingüinos, siguen por los osos panda, los monos y las tortugas. 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?

¿Qué tiene que hacer para conseguirlo?

Fecha: _____ Hora: _____
www.neuropsicologiagdb.com



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. Se ha apuntado con una amiga suya de toda la vida, ya que así se le hará más llevadero el tener que ir a hacer deporte todos los días de la semana.

¿Por qué se ha apuntado Martina al gimnasio?

¿Por qué piensa que yendo con su amiga se le hará "más llevadero"?

Fecha: _____ Hora: _____



Lee con atención esta historia y responde la pregunta:

Rocío se ha apuntado a un concurso. Si lo ganase, le entregarían cien mil euros, 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. Está enferma y necesita ayuda económica, por lo que el coche y la casa pueden esperar.

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

¿Por qué ha cambiado de objetivo?

Fecha: _____ Hora: _____

Une con flechas o líneas las palabras relacionadas de cada columna:

Perro	Alegría	Sol
Casa	Limonada	Tren
Cielo	Móvil	Discoteca
Ordenador	Gato	Chalet
Coche	Música	Sorpresa
Tristeza	Piso	León
Agua	Avión	Televisor
Fiesta	Nubes	Naranjada

Diagram showing connections: Perro to Gato, Gato to León, and Ordenador to Gato.

Une con flechas o líneas las palabras relacionadas de cada columna:

Morado	Centollo	Sobrino
Cinco	Primo	Verde
Manta	Nueve	Alemán
Francés	Rojo	Zumo
Gamba	Inglés	Lluvioso
Tío	Sábana	Colcha
Té	Soleado	Almeja
Nublado	Café	Uno

Une con flechas las palabras relacionadas de cada columna:

Lentejas	Moreno	Sara	Garbanzos
Tenedor	Clavel	Cuchara	Chaqueta
Pantalones	Judías	Pelirrojo	Laura
Rubio	Pedro	Gorra	Alejandro
María	Falda	Alubias	Anteojos
Iván	Cuchillo	Jazmín	Petunia
Gafas	Claudia	Jesús	Servilleta
Rosa	Sombrero	Vestido	Castaño



Completa la secuencia con palabras relacionadas:

Argentina- Uruguay- Perú- _____

Jamón- España- Tortilla- _____

Ojo- Boca- Nariz- _____

Bolígrafo- Lápiz- Goma- _____

Carpeta- Folios- Grapadora- _____

Ascensor- Escalera- Suelo- _____

Juguete- Peluche- Pelota- _____

Baño- Cocina- Salón- _____



Completa la secuencia con palabras relacionadas:

Pelo- Trenz-a- Coleta- _____

Rosa- Rojo- Azul- _____

Alegre- Triste- Enfadado- _____

Foca- Ballena- Orca- _____

Sandalias- Tacones- Deportivas- _____

Pueblo- Campo- Ciudad- _____

Caballo- Potro- Yegua- _____

Diadema- Pinza- Coletero- _____



Completa la secuencia con palabras relacionadas:

Margarita- Rosa- Clavel- _____

Cerveza- Agua- Leche- _____

Moto- Coche- Tren- _____

Micrófono- Escenario- Aforo- _____

Tienda- Bar- Restaurante- _____

Alfajores- Bizcocho- dulce de leche- _____

Calefactor- Ventilador- Aire- _____



Completa la secuencia con palabras relacionadas:

Canción- Música- Cantante- _____

Cámara- Vídeo- Foto- _____

Yogur- Leche- Queso- _____

Bolígrafo- Rotulador- Marcador- _____

Protector- Gafas- Crema- _____

Respirar- Comer- Dormir- _____

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

		SÍ	NO
Cabra	¿Es herbívoro/a?		
León	¿Es herbívoro/a?		
Tigre	¿Es herbívoro/a?		
Caracol	¿Es herbívoro/a?		
Ballena	¿Vive en el mar?		
Loro	¿Vive en el mar?		
Delfín	¿Vive en el mar?		
Elefante	¿Es vertebrado?		
Mariposa	¿Es vertebrado?		
Cebra	¿Es vertebrado?		
Tiburón	¿Vive en la tierra?		
Gato	¿Vive en la tierra?		
Halcón	¿Vive en la tierra?		
Sardina	¿Vive en la tierra?		
Medusa	¿Es invertebrado?		
Gamba	¿Es invertebrado?		
Perro	¿Es invertebrado?		
Mosquito	¿Es carnívoro/a?		
Cocodrilo	¿Es carnívoro/a?		
Orca	¿Puede volar?		
Oso	¿Puede volar?		
Gorila	¿Puede volar?		
Águila	¿Puede volar?		

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

	SÍ	NO
Medias ¿Se pone en las piernas?		
Pantalones ¿Se pone en las piernas?		
Camiseta ¿Se pone en las piernas?		
Bañador ¿Es de invierno?		
Abrigo ¿Es de invierno?		
Bufanda ¿Es de invierno?		
Bikini ¿Es de invierno?		
Sujetador ¿Es una prenda interior?		
Vestido ¿Es una prenda interior?		
Calzoncillo ¿Es una prenda interior?		
Falda ¿Es una prenda interior?		
Gabardina ¿Es una prenda interior?		
Jersey ¿Se pone en la cabeza?		
Sombrero ¿Se pone en la cabeza?		
Rebeca ¿Se pone en la cabeza?		
Chaqueta ¿Tiene bolsillos?		
Vaquero ¿Tiene bolsillos?		
Guantes ¿Tiene bolsillos?		
Zapato ¿Se pone en los pies?		
Chaleco ¿Se pone en los pies?		
Calcetines ¿Se pone en los pies?		
Gorro ¿Se pone en los pies?		
Camisón ¿Se pone en los pies?		

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

		SÍ	NO
Guitarra	¿Tiene cuerdas?		
Claves	¿Tiene cuerdas?		
Violín	¿Tiene cuerdas?		
Arpa	¿Tiene cuerdas?		
Tambor	¿Tiene teclas?		
Piano	¿Tiene teclas?		
Chelo	¿Tiene teclas?		
Batería	¿Es de viento?		
Oboe	¿Es de viento?		
Lira	¿Es de viento?		
Flauta	¿Es de viento?		
Maracas	¿Es de viento?		
Violonchelo	¿Esta en una orquesta?		
Clarinete	¿Esta en una orquesta?		
Castañuelas	¿Esta en una orquesta?		
Triángulo	¿Esta en una orquesta?		
Trompeta	¿Esta en una orquesta?		
Fagots	¿Es de percusión?		
Timbal	¿Es de percusión?		
Bajo	¿Es de percusión?		
Cajón	¿Es de metal?		
Bandurria	¿Es de metal?		
Saxofón	¿Es de metal?		

Fecha: _____ Hora: _____



Escribe 6 pasos necesarios para preparar la cena de Navidad, ponlos en el orden correcto:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____



Escribe 8 pasos necesarios para pintar una casa, ponlos en el orden correcto:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____



Escribe 10 pasos necesarios para planificar un viaje a la India, ponlos en el orden correcto:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Pon en orden los pasos de esta secuencia, colocando los números del 1 al 6 en el espacio disponible:

Me maquillo

Me ducho

Me pongo
crema _____

Me desvisto

Me visto

Me seco el
pelo _____

Pon en orden los pasos de esta secuencia, colocando los números del 1 al 6 en el espacio disponible:

Entro al examen

Estudio _____

Cojo apuntes en clase _____

Miro la nota

Repaso _____

Voy a la Universidad

Pon en orden los pasos de esta secuencia, colocando los números del 1 al 6 en el espacio disponible:

Cojo el metro

Voy a la
farmacia _____

Salgo de casa

Entro a la
consulta de
médico _____

Cojo la receta

Le cuento al
doctor cómo
me encuentro

Pon en orden los pasos de esta secuencia, colocando los números del 1 al 9 en el espacio disponible:

Salgo de casa _____	Cojo las llaves _____	Hago la lista de la compra _____
Pago _____	Entro al supermercado _____	Meto la comida en bolsas _____
Guardo los alimentos en la despensa _____	Me pongo los zapatos _____	Cojo el carrito de la compra de casa _____

Pon en orden los pasos de esta secuencia, colocando los números del 1 al 9 en el espacio disponible:

Preparo los
aperitivos ____

Pongo la mesa

Hago un
pastel ____

Compro las
cosas ____

Invito a mis
amigos ____

Voy al
supermercado

Soplo las velas

Saludo a los
invitados ____

Les agradezco
que hayan
venido ____



Señala a qué categoría pertenecen los siguientes grupos de palabras:

Por ejemplo:

El rojo, el amarillo y el verde son:

Colores

El martillo, el destornillador y la sierra son:

La boca, la nariz y los ojos son:

El roble, el castaño y el pino son:

El pantalón, la camisa y la chaqueta son:

La cerveza, el ron y el vino son:



Señala a qué categoría pertenecen los siguientes grupos de palabras:

Por ejemplo:

El rojo, el amarillo y el verde son:

Colores

Los garbanzos, las lentejas, las alubias son:

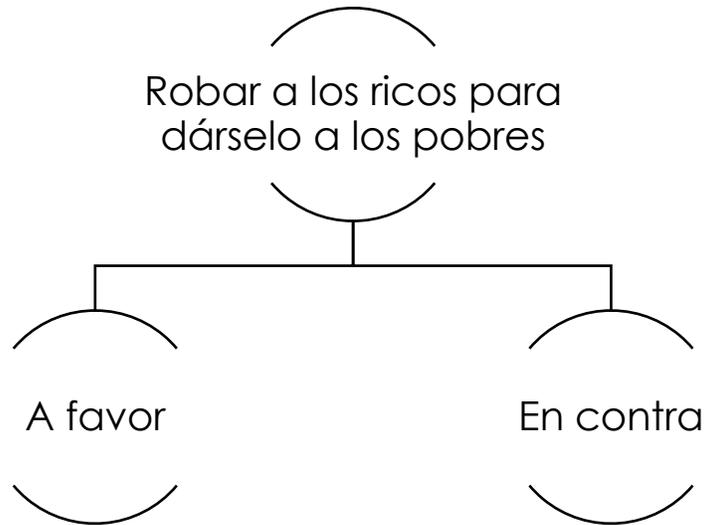
La margarita, la hortensia y la peonía son:

La sardina, el boquerón y el atún son:

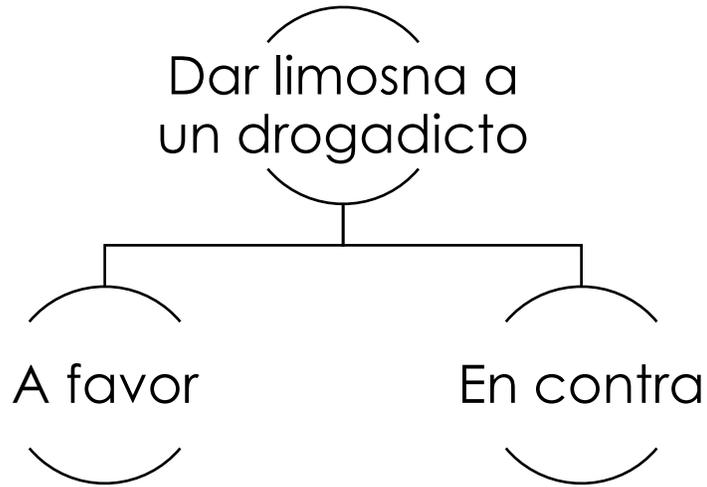
La lejía, el amoníaco y el desengrasante son:

El tren, el coche y el avión son:

Di cuál es tu opinión respecto al siguiente dilema moral.
Justifica tu respuesta:



Di cuál es tu opinión respecto al siguiente dilema moral.
Justifica tu respuesta:





Di cuál es tu opinión respecto al siguiente dilema moral.
Justifica tu respuesta:

Imagina que eres el director de una cadena de televisión y tienes que autorizar o denegar el permiso para la creación de un programa del corazón. Sabes que la audiencia de estos programas es muy alta aunque personalmente consideras inmoral el vender secretos íntimos

A favor

En contra

Fecha: _____ Hora: _____
www.neuropsicologiagdb.com

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

WWW.NEUROPSICOLOGIAGDB.COM