



#### Rehabilitación Cognitiva de las Funciones Ejecutivas

Generalmente cuando una persona sufre algún accidente cerebro vascular, traumatismo encéfalo craneano u otra alteración del sistema nervioso central puede provocar una disfunción de las funciones ejecutivas.

¿Qué son las funciones ejecutivas?

Pero te has preguntado:

1

2

Podríamos definirlas como un conjunto de habilidades que nos permiten llevar a cabo un objetivo, para lo cual debemos establecer un plan de acción para llegar a él. Generalmente estas funciones ejecutivas se activan cuando durante la ejecución del plan cometemos errores y somos capaces de corregirlos, respondiendo a las demandas del ambiente.

¿Para qué sirven?

En nuestra vida diaria son fundamentales para participar de nuestro entorno. Por ejemplo; al planificar cualquier día de la semana, cosas que debo realizar, el orden que les daré, tiempo que dedicaré, o buscar otras estrategias ante imprevistos.

- ✓ Algunos ejercicios que pueden ayudar a mejorar tus funciones ejecutivas son:
  - •Dividir las tareas en etapas, estableciendo fases para un plan complejo.
  - •Manejar eficazmente el tiempo.
  - Practicar las auto-instrucciones, nosotros mismos nos damos instrucciones de lo que debemos hacer.
  - •Importancia de las listas, ayudan a secuenciar tus acciones, manejar tu tiempo y recursos





Algunas de las funciones ejecutivas encontradas en nuestro día a día, y cómo poder ejercitarlas con algunos ejemplos:

<u>Memoria de trabajo</u>: Puedes realizar los siguientes ejercicios ya sea de manera individual o con algún familiar/supervisor:

**Ejemplo:** En un lado de la tabla tendrás una lista de series de dígitos, las cuales irán aumentando en complejidad, Tú deberás nombrarlos pero a lo inverso (de atrás hacia adelante), puedes pedir que otra persona te los diga y anote tus respuestas:

ítems	series	respuestas
1	6-1	
2	4-8	
3	5-3-9	
4	8-2-7	
5	7-1-4	
6	3-9-1	
7	4-8-1-3	
8	2-0-8-3	
9	6-3-1-4-7	
10	8-4-1-3-0	
11	9-2-5-6-1-0	
12	1-7-2-8-3-5	

### Abstracción:

Ejercicio: Ahora aparecerá una lista de pares de palabras, en donde tú deberás responder rápidamente en qué se parecen ambas. Por ejemplo *manzana-plátano= frutas*. Idealmente que un tercero realice las preguntas y anote las respuestas.





	Ítems	Respuestas
1	Tenedor-cuchara	
2	Zanahoria- pimentón	
3	Auto-bicicleta	
4	Azul- verde	
5	Caballo- vaca	
6	Santiago- Buenos Aires	
7	Mano- pierna	
8	Cepillo de dientes- jabón	
9	Batería- guitarra	
10	Pera- manzana	
11	Seis- dos	
12	Regla- reloj	
13	Argentina- Perú	

### Refranes:

Ahora con atención debes leer los siguientes refranes y explicar qué quiere expresar cada uno de ellos. Por ejemplo: *Perro que ladra, no muerde. Esto quiere decir que los que hablan mucho, suelen hacer poco.* 

1.	El casado casa quiere :
2.	Al que madruga, Dios lo ayuda:
3.	Donde hubo fuego, cenizas quedan:
4.	Al mal tiempo, buena cara:
5.	En casa de herrero, cuchillo de palo:
6.	Camarón que se duerme se lo lleva la corriente:
7.	En boca cerrada no entran moscas:
8.	Zapatero a tus zapatos:
9.	De tal palo tal astilla:
10.	A caballo regalado no se le miran los dientes:
11.	No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy:
12.	Preguntando se llega a Roma:





•					
13. No hay peor	ciego que el que no	quiere ver:			<u></u>
14. Quien mucho	abarca poco apriet	a:			
15. Más vale pája	aro en mano que cie	en volando:			
Fluencia verbal: ¿C	Cómo puedes trabaj	ar este aspecto? De	la siguiente mai	nera:	
<b>1-</b> Solicita avu	ıda de un familiar n	oara que te diga <b>una</b>	letra del abece	dario	al azar, tú deberás
					n esa letra. Puedes
	,				on la letra P: pato,
			area. <b>Por ejerri</b>	JIO CC	лі іа іеца Р. рацо,
•	o, pelo, etc.	:-:		•	la.
2- Otra mane	ra de nacer ei ejerci	icio es por medio de	categorias, por	ejem	ipio:
Frutas	Animales	Herramientas	Elementos	de	Verduras
			cocina		
Tú o algún	familiar te puede a	yudar con más opcio	ones.		
Control inhibitorio	•				
<u>control lillibitorio</u>	<u></u>				
Para esta función	se te pedirá que	digas una palabra (	que pierda tota	ılmen	te el sentido de la
oración, por lo tan	to no debe tener re	elación lo que tú dig	as. <b>Por ejemplo</b>	: Me	tomo una foto con
una <u>cocina</u> . Aquí d	lejaremos otros ejei	mplos:			
1- Daniel golg	peó el clavo con el _				
	dró toda la				
-	e en un				
	todos los días a la _				
	le gusta tomar				
		ue entrara el			
7- Oig par aid					





8-	Lavé la ropa con agua y
9-	Sofía compró carne en una
10-	· Las abeias producen

<u>Flexibilidad cognitiva</u>: Habilidad responsable de actividades complejas como el razonamiento, la resolución de problemas o la planificación y es la que nos permite adaptarnos a nuevas situaciones. Vamos a dividir en:

- Planeamiento y Organización:
- 1. Ordene numerando los pasos que se describen para la actividad de ir al cine

Números	Pasos
	Elegir la película de interés
	Llegar al cine
	Ver la película
	Ubicar el lugar y sentarse
	Ver la cartelera
	Entregar la entrada en la puerta
	Comprar las entradas
	Pasar a la sala

Ejercicio 2: Para aumentar complejidad ahora tú debes describir los pasos.

Números	Pasos : "BAÑARSE"
Números	Pasos: "PREPARAR UNA FIESTA"





### Resolución de problemas:

Ejercicio: tomando las situaciones anteriores y/u otras actividades de la vida cotidiana, podemos enfrentar ciertas situaciones las cuales debemos resolver de manera efectiva para desenvolvernos de buena manera en nuestro entorno. Por ejemplo:

1-	Si estamos cocinando y se acaba el gas, ¿qué deberíamos hacer?  R:
2-	Si estamos en el baño y se acaba el papel higiénico, ¿Qué deberíamos hacer?  R:
3-	Si estoy en la calle y debo encontrar una dirección, ¿Qué debería hacer?  R:
4-	Si voy a comprar con tarjeta y el local sólo vende con efectivo, ¿Qué debería hacer?  R:
5-	Si se corta la luz en mi casa, ¿Qué debería hacer?  R:
6-	Si se quiebra una taza, ¿qué debería hacer?  R:
7-	Si debo viajar en metro y la estación en la que debo bajarme no tiene detención de trenes ¿Qué debería hacer? R:
8-	Si hay un temblor, ¿qué debería hacer? R:





9- Si sufro un asalto, ¿qué debería hacer?
R
10- Si estoy tostando un pan y siento olor a humo, ¿que debería hacer?
R:
11- Si quiero salir a comprar y está lloviendo afuera, ¿Qué debería hacer?
R:

Para complejizar las actividades anteriores, tomaremos de ejemplo la primera actividad. Si estamos cocinando y se acaba el gas, ¿qué deberíamos hacer? La respuesta lógica o más simple debería ser: comprar más gas. Pero si además de esto, detallamos toda la actividad (ver ítem anterior), no sólo estamos abordando la resolución de ese problema sino que además estamos planificando la solución y organizándola.

Entonces, continuando con la misma actividad

La solución: comprar gas. ¿Cómo compramos el gas?,

Lo adecuado entonces sería:

- 1- Buscar el número de la empresa de gas.
- 2- Llamar por teléfono.
- 3- Pedir el gas con sus especificaciones según los kilos que desee comprar.
- 4- Dar la dirección de la casa.
- 5- Colocar el gas.
- 6- Abrir el paso del gas.
- 7- Por último, seguir con la tarea inicial que es cocinar.





Otro punto importante es ayudar al usuario a identificar lo siguiente:

# Dos situaciones

Situación planteada	Situación opuesta
Cuándo es un problema	Cuándo no lo es
Qué lo produce	Qué evita se genere el problema
Quienes identifican el problema	Quienes no observan cuando se presenta el problema
El problema se presenta por errores humanos o del proceso	El problema es generado por situaciones externas, por ejemplo, condiciones del medio ambiente
Se conoce a detalle las causas que originan el problema	No se conoce que lo origina o, se ha aplicado una solución temporal, pero no se ha trabajado por resolverlo de forma definitiva



- Alterar la rutina diaria → Modificar la forma en la que realizas las tareas cotidianas es un buen ejercicio para potenciar la flexibilidad mental, ya que te obliga a desactivar el piloto automático y analizar nuevos escenarios. Por ejemplo, si vas a tu trabajo en auto, puedes variar el recorrido que realizas cada día o sencillamente, sentarte en un sitio diferente a la hora de comer o lavarse los dientes con la otra mano.
- Apoyarte menos en la tecnología → Hoy día hay aplicaciones para todo y, si bien es cierto que nos ayudan en nuestro día a día, también limitan la flexibilidad cognitiva: no necesitas pensar, pues el GPS te lleva donde le dices, el corrector corrige tus textos, y el calendario te recuerda citas y cumpleaños. Cambia la estrategia, escribe en una agenda, busca en un





diccionario de papel, describe como llegar a una dirección sin utilizar el mapa. Puedes partir por una ruta sencilla, como por ejemplo llegar de tu casa hasta el almacén más frecuentado o como llegar de tu casa al trabajo, etc.

- Buscar nuevas experiencias → Cuando experimentas vivencias novedosas, tu cerebro crea nuevas conexiones y, si son positivas, libera dopamina, lo que, además de aumentar la motivación, también mejora la memoria y el aprendizaje. Por tanto, para trabajar la flexibilidad cognitiva, ¡¡¡solo tienes que hacer actividades fuera de tu zona de confort!!!
- Cuestionar nuestras ideas → Otro método para poner a prueba tu mente es esforzarte en ver más alternativas creativas a una misma situación, poniendo en práctica el pensamiento divergente.
- <u>Conocer gente nueva</u> → Igual que las nuevas experiencias ayudan a mejorar la flexibilidad cognitiva, ampliar tu círculo de amigos te permite abrir tu mente a nuevos puntos de vista, reduciendo la rigidez mental. Hacerse voluntario o conectarse con otras personas a través de internet puede ayudarte en este objetivo.
- Desafiar nuestros valores → En este mismo sentido, busca situaciones en las que exista un choque de creencias, valores y expectativas para poder comprender mejor otras perspectivas y ser más flexible, lo que te ayudará posteriormente en tu capacidad de resolución de conflictos.
- Enseñar → Tener que explicar un determinado concepto en un contexto distinto activa las conexiones neuronales y te obliga a adaptarte a ese nuevo escenario, consolidando el conocimiento previo que tenías. Así, exponer un proyecto con tus propias palabras o tratar de transferirlo a un amigo o familiar es un buen ejercicio de flexibilidad cognitiva.

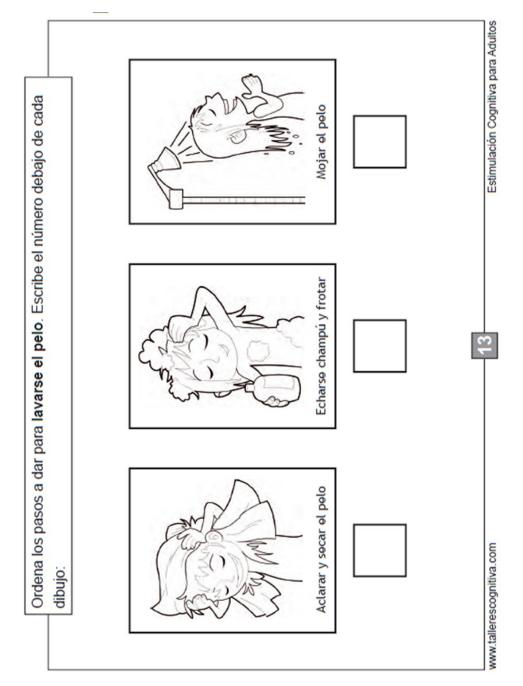




Anexo: Fichas de ejercicios prácticos del cuaderno de estimulación cognitiva de Andrés Sardinero Peña

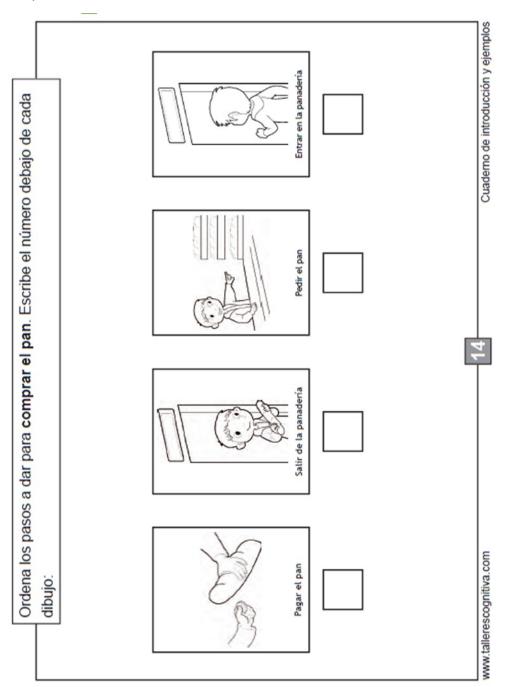














Ordena est	Ordena esta lista que está relacionada con montar en taxi:		_
	Subir al taxi.		
	Dar el alto a un taxi.		
	Pagar el viaje.		
	Bajar del taxi.		
	Decir el destino al taxista.		
	15		
www.tallerescognitiva.com	2	Estimulación Cognitiva para Adultos	
www.tallerescognitiva.com	16	Cuaderno de introducción y ejemplos	_

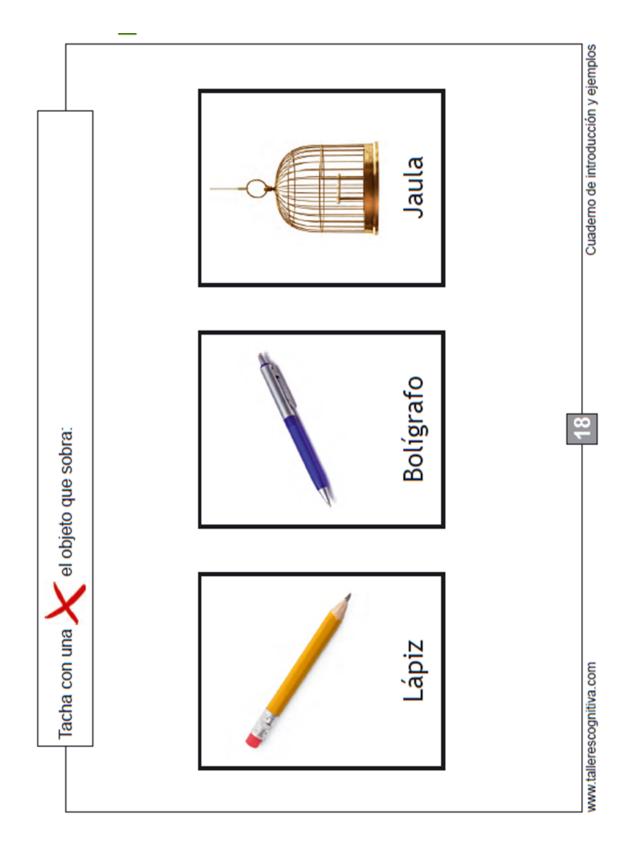




tó rolacionada con canar an 110 restallranta.	Oluena esta lista que esta refacionada con <b>cenar en un restaurante</b> .	Llamar a un restaurante.	una mesa.	aurante.	Aguardar en la entrada del restaurante.	Pedir los platos al camarero.	nenú.	Arreglarse para la ocasión.	os platos	47	Estimulación Cognitiva para Adulto
na octa licta duo octá rolaci	na esta lista que esta relació	Llamar a un	Reservar una mesa.	🗌 Ir al restaurante.	Aguardar en	Pedir los pla	🗌 Leer el menú.	Arreglarse p	Decidir los platos		va.com
Order											ww.tallerescognitiva.com

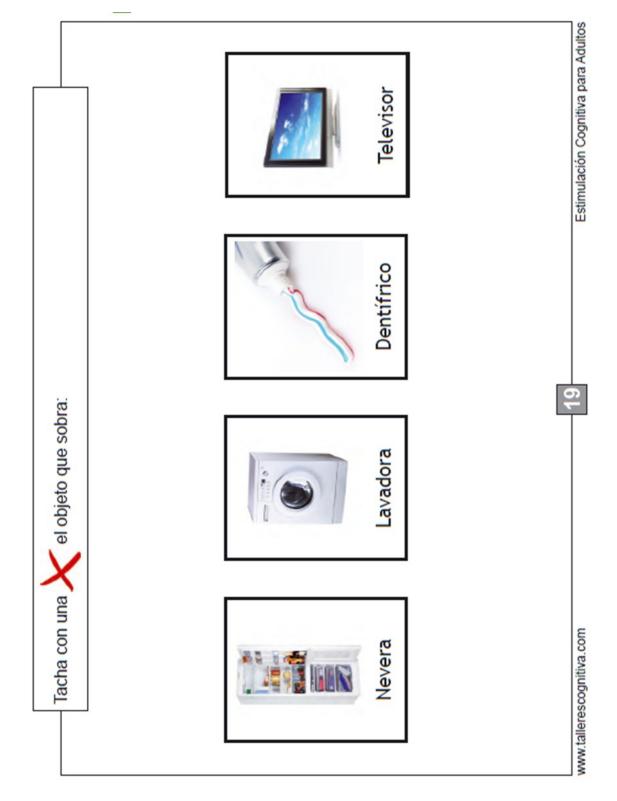




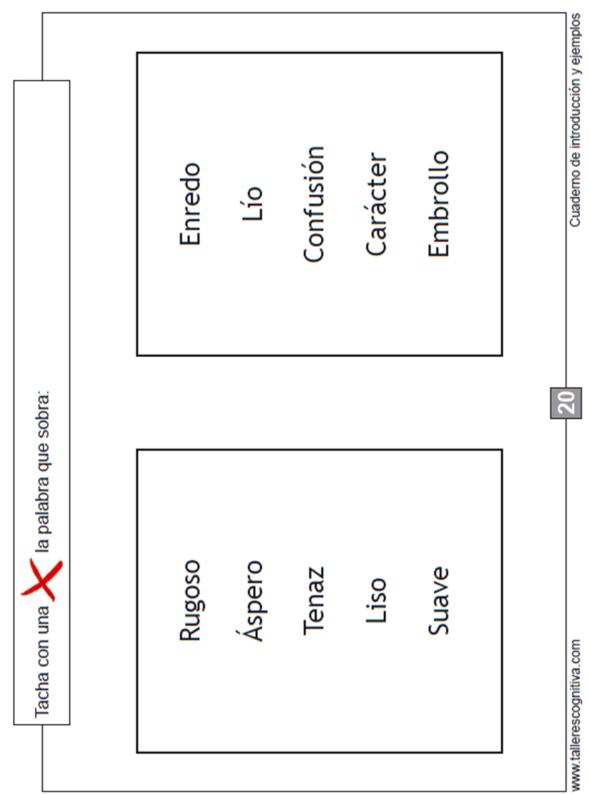














Estimulación Cognitiva para Adultos Acontecimiento Ramificación Fenómeno Evento Suceso Tacha con una X la palabra que sobra: Aluminio Bronce Hierro Cobre Madera www.tallerescognitiva.com



Cuademo de introducción y ejemplos

Tacha con una 🗡 la palabra que sobra:

Evaporarse

Lamparón

Borrón

Tizne

Esconderse Esfumarse

Mostrarse Perderse Disiparse

Mancha Suciedad Pringue

Desaparecer

www.tallerescognitiva.com



