

**L**a propuesta de trabajo para esta semana va relacionada con las Funciones Ejecutivas, a continuación os doy una pequeña explicación para que así puedan entender mejor las actividades a desarrollar.

### **¿Qué son las Funciones Ejecutivas?.**

Las funciones ejecutivas se componen de una serie de procesos independientes y coordinados entre sí, que dirigen nuestros pensamientos y nuestras acciones con el fin de alcanzar un objetivo. Estos procesos nos hacen seres humanos, ya que al contrario que los animales, las personas somos capaces de analizar los estímulos y responder a ellos de forma más apropiada. Algunas habilidades que componen las funciones ejecutivas son (Gramunt, 2010)

- *Toma de decisiones:* sopesar las alternativas y analizar las consecuencias que puede tener cada acción que llevemos a cabo. Por ejemplo, decidir entre comprar el pan o un billete de autobús para llegar a casa, ya que el dinero no alcanza para las dos cosas.
- *Planificación:* Programar un objetivo, los pasos para conseguirlo y anticipar las consecuencias. Por ejemplo, necesitamos ropa limpia.
- *Organización:* Capacidad para ordenar ideas, secuenciar acciones y llevar a cabo un plan. Por ejemplo, para tener la ropa limpia tenemos que lavarla antes de tenderla, y no al revés.
- *Flexibilidad mental:* Adaptar la conducta a las circunstancias cambiantes del entorno o modificar el punto de vista. Por ejemplo, estamos preparando un guiso y, en el momento de añadirle las patatas, nos damos cuenta de que no quedan. Así que, en su lugar, añadimos arroz.
- *Manejo del tiempo:* Calcular el paso del tiempo y organizarse en función de la duración de las actividades. Por ejemplo, mi hija viene de visita. Dispongo de 15 minutos para recoger, de 20 minutos para bajar a comprar café y 5 minutos para prepararlo.
- *Razonamiento:* Capacidad para establecer las reglas de la lógica para llegar a una conclusión. Por ejemplo, hay una señal nueva y no sé su significado; pero, como tiene forma triangular y color rojo, entiendo que se trata de algún aviso de peligro y extremo las precauciones.
- *Inhibición:* Capacidad de frenar un impulso conductual. Por ejemplo, tengo mucho calor en la calle y desearía quitarme los pantalones, pero inhibo esa

conducta (socialmente poco aceptada) y, en su lugar, me desabrocho un poco la camisa y compro una bebida fría.

-

**A continuación os planteo unas tareas para reforzar el razonamiento.**

▷ En la calle Embarcadero del Barrio de Casablanca, hay seis tiendas en la misma acera. La farmacia se encuentra en un extremo de la calle, y la frutería está a su derecha. La carnicería está entre la pescadería y la panadería. La pescadería se encuentra a la derecha de la carnicería, y el estanco a la izquierda de la panadería. ¿En qué orden están las seis tiendas?

C/ Embarcadero					
1	2	3	4	5	6
		<b>Estanco</b>			

▷ Coloca los número del 1 al 9, sin repetir, en cada casilla siguiendo las instrucciones...

- a) 3, 5, 9 Están en horizontal superior.
- b) 2,6, 7 Están en horizontal inferior.
- c) 1, 2, 3, 4, 5, 6 No están en vertical izquierda.
- d) 1, 2, 5, 7, 8, 9 No están en vertical derecha.


▷ María va ir a una fiesta y no tiene ropa; por eso sus amigas le han dejado varias prendas. ¿Podrías averiguar, con los datos que te damos a continuación, qué le ha dejado cada amiga y cómo son esas prendas de vestir?

1. La falda es de color rojo.
2. La camisa es de tergal.
3. La prenda que le ha dejado Rosa es de lana.
4. Rosa no le ha dejado la camisa.
5. Esther le ha dejado una prenda blanca.
6. El jersey es rosa.
7. Ana le ha dejado una prenda de piel.

Ahora, ordena en el siguiente cuadro las informaciones que has leído de forma lógica:

<b>Nombre</b>	<b>Prenda</b>	<b>Color</b>	<b>Material</b>

▷ Imagina que nos vamos de viaje:

1. ¿Qué lugar escogerías? ¿Por qué?
2. ¿En qué medio de transporte irías? ¿Por qué?
3. ¿Cuánto tiempo tardarías en llegar al destino?
4. ¿A qué hora saldrías de casa aproximadamente? ¿Por qué?

5. ¿Cómo buscarías el hotel para el alojamiento? ¿Por qué?

6. ¿Con quién irías a este viaje? ¿Para qué?

7. ¿Qué lugares visitarías durante su estancia? ¿Por qué?

▷ Descubre el número incognita a partir de las indicaciones que aparecen a continuación. Hay que fijarse bien, ya que en varios casos se podrá tachar toda una fila o una columna.

- El número no empieza por 5.
- El número no tiene dos cifras repetidas.
- El numero es mayor que 45 y menor que 69.
- El número no tiene ningún 7, ni 8, ni 9.
- El numero que buscamos es múltiplo de 5.
- Las dos cifras del número sumadas dan un número superior a 10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100