

Comprendiendo el Funcionamiento Ejecutivo en el Hogar

Christopher C. Jones, CAGS
Psicólogo Educacional Licenciado #2819, NCSP
Intervenciones Dinámicas (Dynamic Interventions)

Funcionamiento Ejecutivo en el Hogar

- Comprender lo que son las funciones ejecutivas y como afectan la vida diaria
- Comprender el impacto de las funciones ejecutivas en el hogar y el salón de clases
- Aprender a ayudar a los alumnos a autorregularse
- Estrategias para apoyar las funciones ejecutivas, la organización y las tareas escolares

¿Qué son las Funciones Ejecutivas?

- “Termino genérico que engloba capacidades interrelacionadas necesarias para realizar una actividad que tenga propósito y este dirigida hacia alcanzar una meta .” (Anderson, 1988)
- “Comportamientos que permiten a una persona comprometerse en conductas independientes, de provecho propio y que tengan alguna finalidad ” (Lezak, 1993)
- Las Funciones Ejecutivas existen en la Corteza Prefrontal, la última parte del cerebro en desarrollarse, no madurando completamente hasta los 24-26 años de edad.
 - La Función Ejecutiva se ve afectada por discapacidades tales como el TDAH, la Ansiedad, el Autismo y la Depresión.



This Photo by Unknown Author is licensed under [CCBY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

<http://www.cocetail.com/myaimistrue/>

¿Qué son las Funciones Ejecutivas?

- Iniciar: comenzar la tarea, actividad, atención
- Memoria Funcional: retener la información activamente en la mente
- Inhibir: detener una acción o no reaccionar a un impulso
- Cambiar: pasar de una tarea o situación a otra
- Plan: anticipar acontecimientos futuros y desarrollar medidas para controlar la situación
- Organizar: establecer y mantener el orden
- Autocontrol: prestar atención y revisar la conducta/producto
- Control Emocional: regular las respuestas emocionales

¿Cuales son las “Buenas” Funciones Ejecutivas?



- Actividad intencionada y dirigida hacia una meta
- Resolución activa de problemas
- Autocontrol
- Independencia
- Confiabilidad y consistencia
- Autoeficacia positiva
- Locus de control interno

¿Cómo es la Disfunción Ejecutiva en la Escuela y en el Hogar?

- **Iniciar**
 - Dificultad con empezar las tareas escolares
 - Flojera
 - Depende de otros para estructurar el tiempo y las tareas
- **Memoria Funcional**
 - No puede recordar instrucciones de varios pasos
- **Inhibir:**
 - Se expresa verbalmente con impulsividad
 - Actúa rápidamente sin tener en cuenta las consecuencias
 - Se distrae, desvía la atención
- **Cambiar:**
 - Se queda pegado en un tema o actividad
 - Tiene poca flexibilidad
 - Se resiste al cambio de rutina

¿Cómo es la Disfunción Ejecutiva en la Escuela y en el Hogar?

- Plan:
 - Realiza tareas escolares o deberes a ultimo momento
 - Subestima el tiempo necesario para completar una tarea
- Organizar:
 - Carece de una estrategia para completar las tareas
 - No es un líder entre sus compañeros
 - Desordenado
 - No organiza las tareas escolares debidamente
- Autocontrol:
 - No esta consciente del impacto de su propio comportamiento
 - Comete errores por descuido
 - No revisa su trabajo
- Control Emocional:
 - Se altera fácilmente con interacciones sociales "típicas"
 - Difícil de calmar
 - Tarda mucho en recuperarse, carece de resiliencia

¿Qué pueden hacer los padres??



Apoyando la Regulación Emocional

- La mente y el cuerpo trabajan para mantener un estado de regulación
- La Disfunción Ejecutiva afecta la capacidad del alumno para alcanzar este estado, lo que a menudo se traduce en reacciones emocionales a situaciones típicas
- Falta de habilidades para afrontar problemas
- Falta de resiliencia
- Falta de capacidad de adaptación
- Baja tolerancia a la frustración
- Baja autoestima y bajo auto concepto



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Apoyando la Regulación Emocional



- Habilidades para afrontar problemas
 - Esenciales para la regulación emocional
 - Respiración profunda
 - Relajación muscular
 - Visualización
 - Atención plena
 - Tiempo libre/descanso
 - Paseos
 - Escuchar música
 - Leer
 - Cualquier cosa que sea positiva y ayude a controlar el estrés

Apoyando la Regulación Emocional

- Tablas de Regulación Emocional
 - Primer paso en la regulación independiente
 - Cuantifica la escalada emocional
 - Puede utilizar una escala de 3 o 5 puntos
 - Permite que el alumno defina el sentimiento y de un ejemplo de cuándo se produce ese sentimiento
 - Empareja las habilidades para afrontar problemas con cada nivel de escalada
 - Requiere práctica y compromiso por parte del alumno para tener éxito



Apoyando la Regulación Emocional



- Al hablar de Regulación Emocional, valide el sentimiento
 - "Se que te sientes enfadado/triste/agitado en este momento. ¿Cómo puedo ayudarte?"
- Enfóquese en el problema en lugar de centrarse en el/la niño/a
 - Utilice lenguaje de "la persona primero"
- Su hijo/a no eligió tener desregulación emocional, preferiría sentirse mas en control de si mismo y de sus sentimientos

Apoyando la Organización y las Tareas Escolares

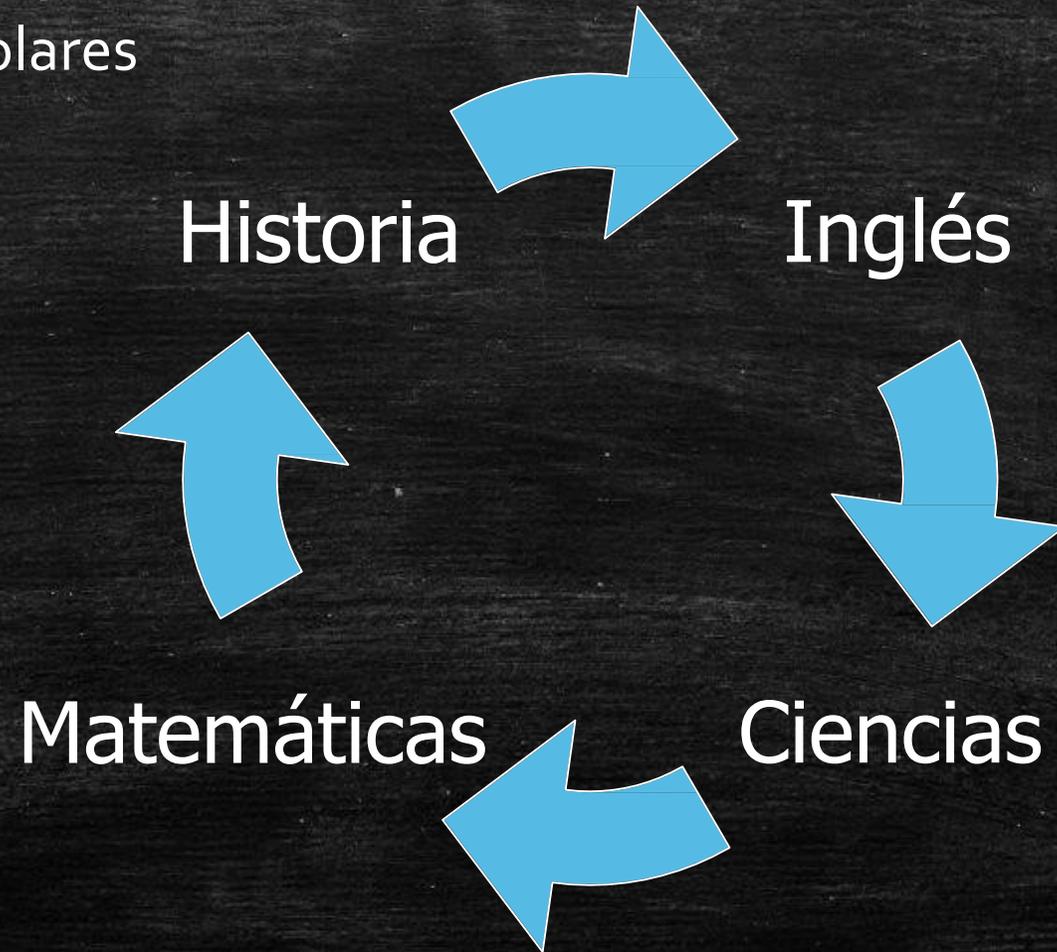
- Organización de la Mochila
 - Para reducir el desorden en las mochilas, tenga estos materiales esenciales junto con otros adicionales requeridos por el/la maestro/a
 - 1 Cuaderno de tareas
 - 1 Carpeta
 - 3 Bolígrafos (negro, azul y rojo)
 - 1 Carpeta par cada clase/asignatura
 - 2 Lápices

Apoyando la Organización y las Tareas Escolares

- Creando una Oficina en el Hogar
- Disponer de un lugar dedicado a las tareas escolares en el hogar le demostrará a su hijo/a que la escuela es importante y que debe ser tomada en serio. Los siguientes son algunos elementos esenciales que ayudarán a que su alumno pueda maximizar sus habilidades de estudio.
 - 1 Escritorio/mesa
 - 1 Calculadora (evite el uso del teléfono celular ya que podría ser una distracción)
 - 1 Juego de lápices de colores
 - 1 Regla
 - Papel a rayas y cuadriculado
 - Bolígrafos y lápices
 - Música (opcional, funciona para algunos, pero no para todos)
 - Computadora (para trabajar, no para jugar)

Apoyando la Organización y las Tareas Escolares

La Rueda de Tareas Escolares



Apoyando la Organización y las Tareas Escolares

- La Rueda de las Tareas Escolares
- Estructurar y organizar el horario de las tareas, imitando la jornada escolar, puede ayudar a mejorar la eficiencia y la productividad
- Siguiendo algunos pasos sencillos y utilizando estrategias de manera sistemática puede reducir la cantidad de “tiempo” dedicada a completar las tareas escolares
- La cantidad de trabajo no es reducida, sino que se minimiza el ocio y el tiempo improductivo

Apoyando la Organización y las Tareas Escolares

- La Rueda de las Tareas Escolares
- Pídale a su alumno que clasifique las asignaturas escolares, creando una lista empezando con la preferida y terminando con la menos preferida (por ejemplo, Matemáticas, Inglés, Ciencias, Historia, Educación Física, etc.)
- Determine cuánto tiempo puede su alumno mantener la atención centrada sin descanso (por ejemplo, 10 minutos, 15 minutos, 20 minutos)
- Ubique a su alumno en el área de estudio y pídale que empiece con su asignatura preferida (o con la menos preferida), trabajando durante el número de minutos predeterminado
- Una vez finalizado el tiempo, permita que se levante, estire las piernas, beba agua, etc. durante 3-5 minutos

Apoyando la Organización y las Tareas Escolares

- La Rueda de las Tareas Escolares
- Independientemente de que su alumno haya terminado la primera asignatura o no, pídale que la guarde y empiece con la siguiente asignatura por el tiempo predeterminado
- Una vez transcurrido el tiempo, permita un breve descanso y empiece con la siguiente asignatura
- Repita este ciclo para todas las asignaturas. Si su alumno no tiene tareas escolares para alguna de las asignaturas, pídale que lea un libro por placer
- Una vez que haya completado el ciclo de asignaturas, empiece la rueda nuevamente, empezando con la primera asignatura, terminando lo que no haya completado durante el primer ciclo

Apoyando la Organización y las Tareas Escolares

- La Rueda de las Tareas Escolares
- Permita que su alumno elija el orden en que va a completar cada asignatura
- Haga una representación visual de la Rueda de las Tareas Escolares, colóquela en el área de estudio y en la cocina, o en cualquier lugar donde su familia coloca las cosas de importancia
- Utilice un cronómetro fiable para mantener a su alumno trabajando según lo programado
 - Un reloj despertador, cronómetro o un temporizador de horno o microondas pueden funcionar para este propósito
- Sea consistente. Ayude a manejar la estructura de la Rueda de las Tareas Escolares. Con el tiempo, se convertirá en una rutina y la necesidad de monitorear la actividad disminuirá

Apoyando la Organización y las Tareas Escolares

- La Rueda de las Tareas Escolares
- Si es necesario, ajuste el tiempo que su alumno dedica a cada asignatura.
 - Si su alumno empieza con 20 minutos y usted observa que pierde la concentración a los 15 minutos, reduzca el tiempo a 15 minutos
- Aumente gradualmente el tiempo que su alumno dedica a cada asignatura
 - Agregue 1 minuto por semana a cada sesión de trabajo
- Lleve a cabo un seguimiento durante unas semanas para comprobar si aumenta la eficiencia. Los alumnos deberían ser capaces de terminar las tareas escolares con mayor rapidez cada noche, suponiendo que la cantidad de trabajo es mantenida o aumentada gradualmente durante el curso del año escolar

Mejorando la Comunicación



- Los Padres Son de la Tierra y los Alumnos son de Marte
 - ¡Aprendan a Hablar Marciano!
 - Establen una conversación, hagan preguntas abiertas
 - Prepárense para recibir respuestas como "bien" y "nada"
 - Usen "Háblame acerca de....." en vez de "Como estuvo....."
 - Interésense por sus actividades/su vida
 - No intenten ser "cool", sino sean tal como son
 - Probablemente ya son lo suficientemente "cool"



Apoyando Funciones Ejecutivas en el Hogar y en la Comunidad

- Resultados de una investigación indican que el correr mejora la flexibilidad cognitiva y la creatividad en los niños de 8 a 12 años de edad
- 2 horas de entrenamiento físico mejoró la memoria funcional en niños de 7 a 9 años de edad
- El entrenamiento en Artes Marciales (con atención plena) se asocia a una mejora de la atención, generalizada a los exámenes y al salón de clases



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA](#)

Conferencia de Casos

Christopher C. Jones, CAGS

Psicólogo Educacional Licenciado #2819, NCSP

Intervenciones Dinámicas (Dynamic Interventions)

661-257-1254

cjones@dynamicinterventions.net