

FUNCIONES EJECUTIVAS



¿Qué son las funciones ejecutivas?

Las funciones ejecutivas son actividades mentales complejas, necesarias para planificar, organizar, guiar, revisar, regularizar y evaluar el comportamiento necesario para adaptarse eficazmente al entorno y para alcanzar metas (Bauermeister, 2008).

¿Para qué sirven las funciones ejecutivas?

En nuestra vida diaria necesitamos las funciones ejecutivas para desenvolvernarnos en nuestro entorno y conseguir nuestros objetivos. Son fundamentales por ejemplo cuando planificamos el día al levantarnos por la mañana, pensando qué tenemos que hacer, en qué orden, cuánto tiempo nos costará hacer cada una de las cosas e ir de un sitio a otro, e incluso si tenemos que modificar el plan sobre la marcha en caso de que haya algún imprevisto o necesitemos realizar alguna nueva tarea con la que no contábamos.



EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

FUNCIONES EJECUTIVAS

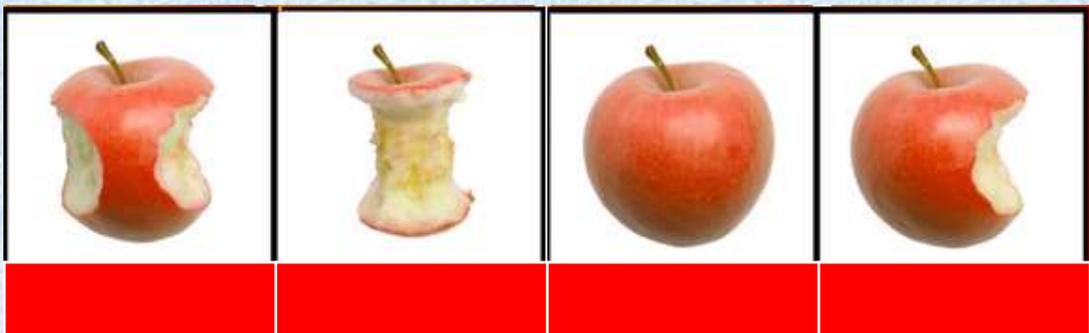
DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

Ordena la secuencia fotográfica correctamente:



EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

FUNCIONES EJECUTIVAS

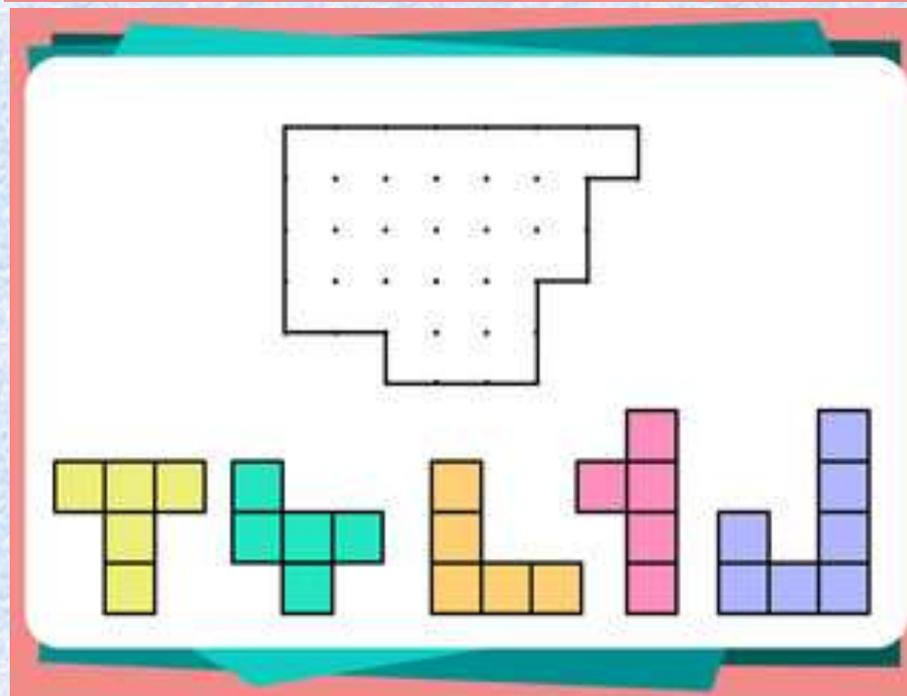
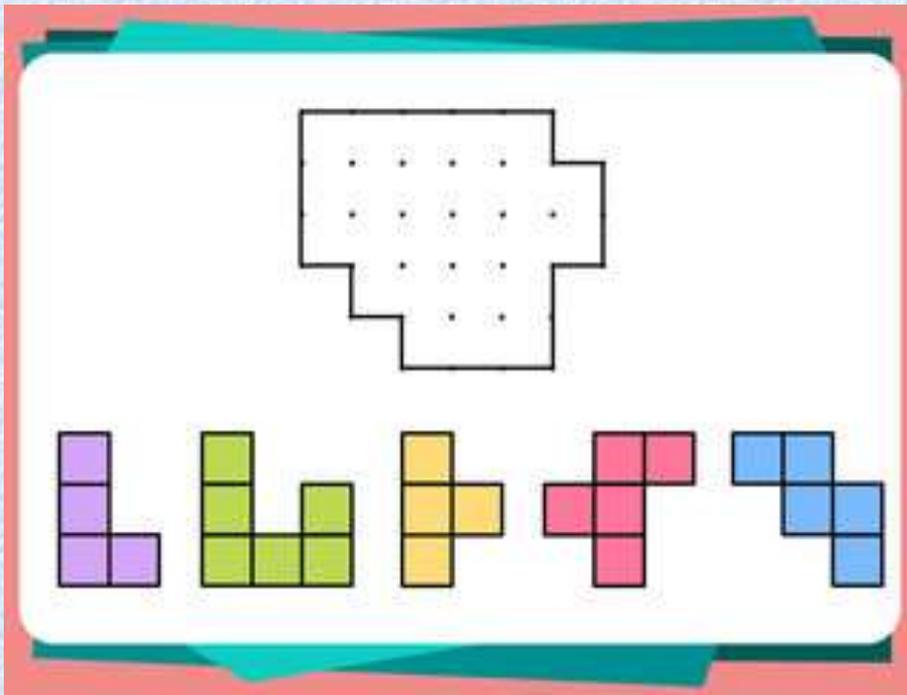
DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

Coloca las piezas para completar la figura blanca de arriba. Puedes girar las figuras hasta que consigas cuadrar el dibujo.



EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

FUNCIONES EJECUTIVAS

DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

LEE TODAS LAS FRASES, DESPUÉS ORDÉNALAS DE MANERA QUE TENGAN UNA SECUENCIA LÓGICA.

- Mirar la película
- Comentar la película.
- Ir al cine.
- Comprar la entrada.
- Salir del cine o teatro.
- Mirar la cartelera del cine o teatro.
- Entrar en la sala.



- Hervir todos los ingredientes en una olla.
- Lo trituramos.
- Ya podemos comer puré de verduras.
- Cortar las verduras.
- Pelar las verduras.
- Coger los ingredientes necesarios: patatas, judías, zanahorias y cebolla.



EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

**FUNCIONES
EJECUTIVAS**

DÍA DE LA SEMANA	DÍA DEL MES	MES	AÑO

LEE ATENTAMENTE LAS INSTRUCCIONES Y HAZ LO QUE TE INDICAN

Traza una estantería de cuadros que tenga 6 cuadrados de ancho y 6 de alto.

En la primera fila , en el tercer cuadro pinta una maceta.

En la segunda fila empezando por abajo en el cuarto cuadro pinta un marco de fotos.

En el segundo cuadrado de la tercera fila dibuja tres libros.

En el sexto cuadrado de la última fila dibuja una lámpara.

En la cuarta fila empezando por arriba , en el último cuadro pinta un jarrón.



EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

FUNCIONES EJECUTIVAS

DÍA DE LA SEMANA

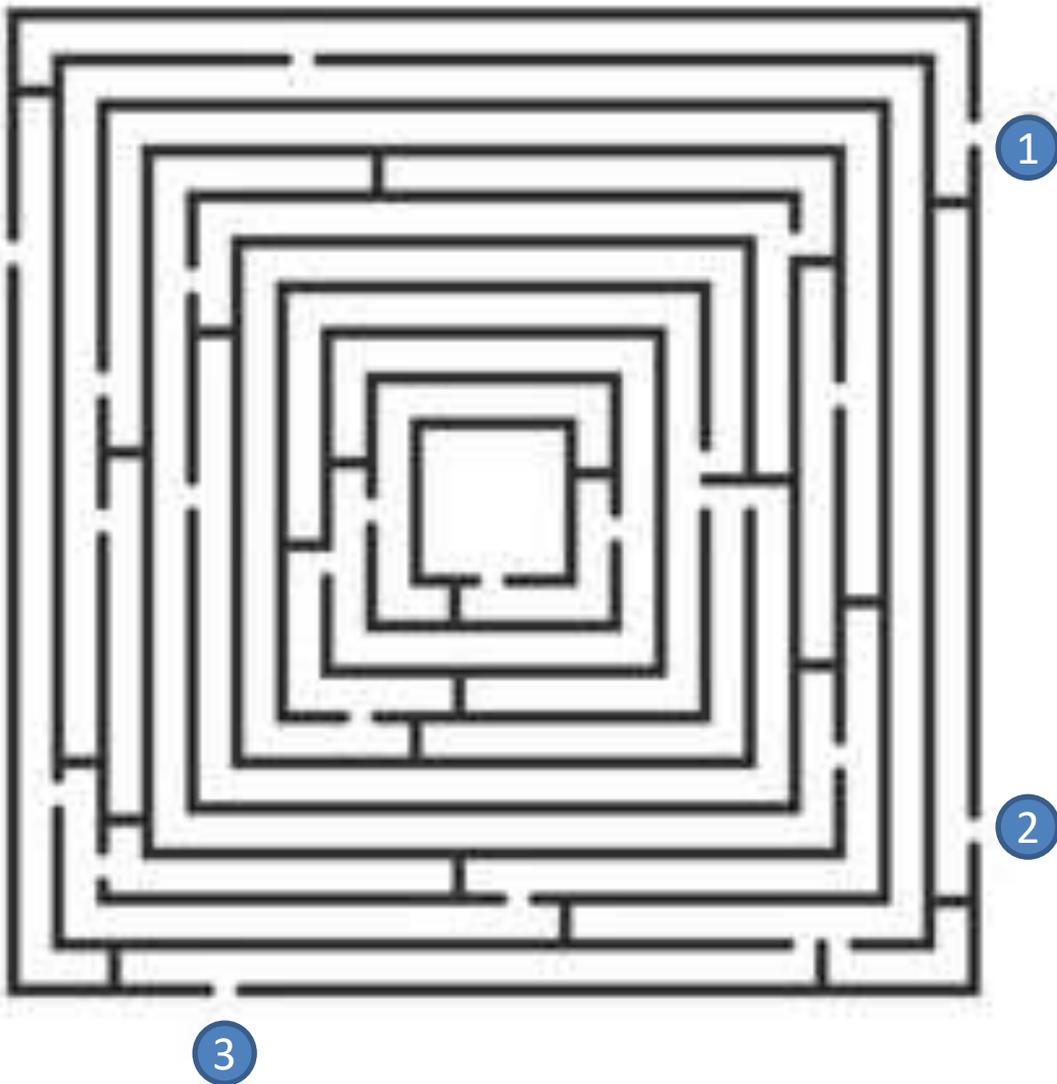
DÍA DEL MES

MES

AÑO

¿QUÉ NÚMERO ES?

Averigua cuál es el número que consigue llegar al centro del dibujo.



EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

FUNCIONES EJECUTIVAS

DIA DE LA SEMANA

DIA DEL MES

MES

AÑO

¿SÍ, DÍGAME ?



- Si quiero llamar a Jaén ¿ qué prefijo debo marcar?:
- Recibo una llamada con el 978 ¿desde donde me llaman?
- Me llaman de una provincia a la derecha de Huesca ¿Qué prefijo es?
- En mi teléfono se refleja 928775412 ¿Desde donde llaman?
- ¿Qué prefijo marco para llamar a Soria?
- 979302156 es el número de mi tía ¿Donde vive?
- Para llamar a la provincia que está encima de Barcelona ¿qué marco?
- ¿Cuál es el prefijo de la derecha de tu provincia?
- ¿Qué provincias tienen solo dos dígitos como prefijo?



EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

FUNCIONES EJECUTIVAS

DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

PIENSA Y RESUELVE ESTOS DILEMAS.

1. El libro de Héctor tiene más páginas que el de Diana. El libro de Sandra tiene el doble de páginas que el de Héctor. ¿Qué libro tiene más páginas?

2. Ana tiene el doble de dinero que Alba. Pero Alba tiene el doble de número de monedas que Ana. Entre las dos tienen 3 euros. ¿Cuánto dinero tiene cada una? ¿Qué monedas tiene cada una?

3. Si Ángel habla más bajo que Rodrigo y Carlos habla más alto que Rodrigo, ¿habla Ángel más alto o más bajo que Carlos?

4. En una hilera de cuatro casas, Bruno vive al lado de Sergio pero no al lado de Blanca. Si Bruno no vive al lado de Jorge, ¿quiénes son los vecinos de al lado de Jorge?



DÍA DE LA SEMANA	DÍA DEL MES	MES	AÑO

PLANIFIQUEMOS EL DIA.

Ordene correctamente las acciones que debe de realizar.

Se me han agotado las pastillas de la tensión ¿qué debo hacer?

- Ir al médico
- Ir a la farmacia
- Revisar si necesito algún medicamento más
- Pedir cita
- Presentar la tarjeta sanitaria.
- Anotar el nombre de las pastillas



Tengo que hacer la compra. ¿ qué debo hacer?

- Pagar la compra
- Realizar la lista de la compra
- Revisar nevera y alacena
- Ir al supermercado
- Poner productos en la caja.
- Buscar los productos anotados
- Tachar productos encontrados en el supermercado



EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

FUNCIONES EJECUTIVAS

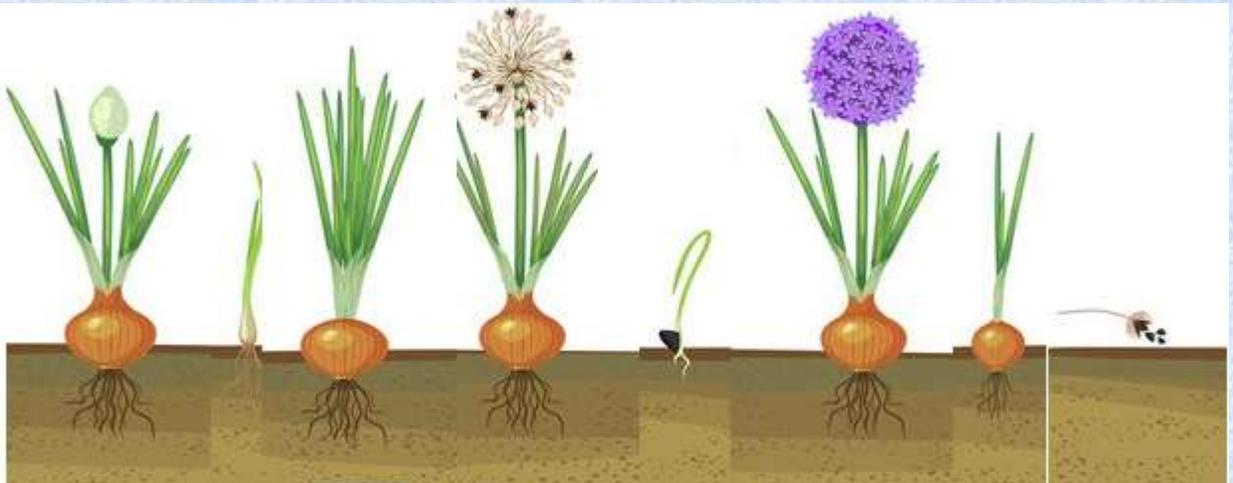
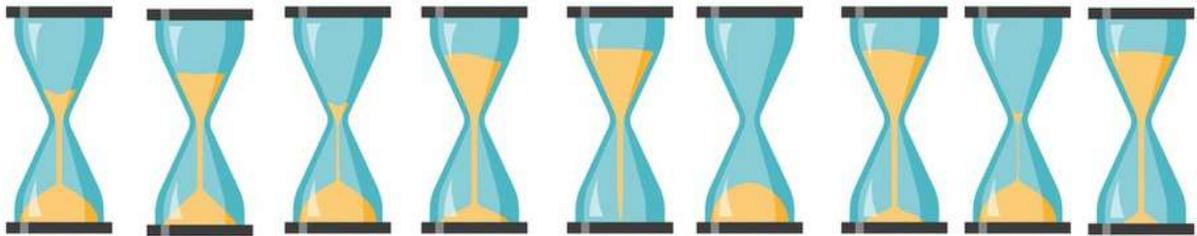
DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

Ordena la secuencia fotográfica en el orden correcto:



EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

FUNCIONES
EJECUTIVAS

DÍA DE LA
SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

¿CUÁL ES EL CAMINO CORRECTO?

Traza el camino a seguir hasta llegar al centro.



EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

FUNCIONES EJECUTIVAS

DÍA DE LA SEMANA	DÍA DEL MES	MES	AÑO

INSTRUCCIONES:

Lee atentamente la elaboración de esta receta e indica el orden correcto de su cocinado.

Cómo hacer la receta de Migas Extremeñas

- Cuando los trozos de pan se hayan separado en migas pequeñas, incorporamos los pimientos, los dientes de ajo y la panceta y removemos. Tapamos el cuenco con un plástico, sobre una hora.
- Cortamos en tiras pimiento rojo, y pimiento verde italiano
- Ponemos en la sartén los trozos de pan y comenzamos a cocinarlos, a fuego medio, sin dejar de remover para que se vayan formando las migas.
- Calentamos el aceite de oliva en una sartén grande y añadimos los dientes de ajo enteros y los dos tipos de pimiento. Sazonamos
- Cortamos el pan en tacos pequeños y, los humedecemos ligeramente con un poco de agua.
- Echamos en la sartén el pimentón y cocinamos durante unos segundos a fuego suave.
- Quitamos gran parte del aceite y lo reservamos para ir añadiéndolo al pan a medida que lo necesite.
- A continuación, ponemos la panceta troceada y la cocinamos hasta que se dore ligeramente. Retiramos y reservamos.

EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

FUNCIONES EJECUTIVAS

DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

¿CÓMO LO HAGO?.

Escribe los pasos uno a uno, qué debes complementar para realizar las siguientes acciones.



HACER LA CAMA



HACER TORTILLA PATATAS



ENVOLVER UN REGALO

EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

FUNCIONES EJECUTIVAS

DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

OBSERVA Y CONTESTA

	A	B	C	D	E
1		H			
2					
3				15	
4					
5					

1. ¿Qué hay en la celda A-3?
2. ¿En qué celda está el sol?
3. ¿Qué hay en la celda D -3?
4. ¿En qué celda está el perrito?
5. ¿Dónde está la letra H?
6. ¿Qué hay en el celda B-4?
7. ¿En qué celda está el balón?

EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

FUNCIONES
EJECUTIVAS

DÍA DE LA
SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

¿QUÉ DEBERÍA HACER SI...

- Se va la luz en tu casa.
- Llegas a la puerta de casa y no encuentras las llaves.
- Mañana tienes que levantarte temprano y hacer muchas cosas.
- Tienes una gotera en la habitación.

EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

FUNCIONES
EJECUTIVAS

DÍA DE LA
SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

PIENSA Y RESUELVE ESTOS DILEMAS.

1. Tomás ,Pedro, Jaime, Susana y Julia realizaron un test. Julia obtuvo mayor puntuación que Tomás, Jaime puntuó más bajo que Pedro pero más alto que Susana y Pedro logró menos puntos que Tomás . ¿Quién obtuvo la puntuación más alta?
2. De cuatro corredores de atletismo se sabe que C ha llegado inmediatamente detrás de B, y D ha llegado en medio de A y C. ¿Puedes decir el orden de llegada?
3. El padre de Ana tiene cinco hijas, que son: Nana, Nene, Nini, Nono. ¿Cómo se llama la quinta hija?
4. Estás participando en una carrera. Adelantas al que va segundo. ¿En qué posición estás ahora?

EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

FUNCIONES EJECUTIVAS

DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

Imagine que va a preparar un viaje:

¿Qué destino va a elegir?

.....

¿En qué medio de transporte va a ir?

.....

¿De cuántos días sería el viaje?

.....

¿Cómo buscaría el hotel al que va a ir?

.....

.....

¿Con quién iría al viaje? Diga los nombres de sus acompañantes del viaje.

.....

.....

.....

¿Qué lugares visitaría en su viaje?

.....

.....

.....

¿Qué debería echar en su maleta?

.....

.....

.....



EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

FUNCIONES EJECUTIVAS

DÍA DE LA SEMANA

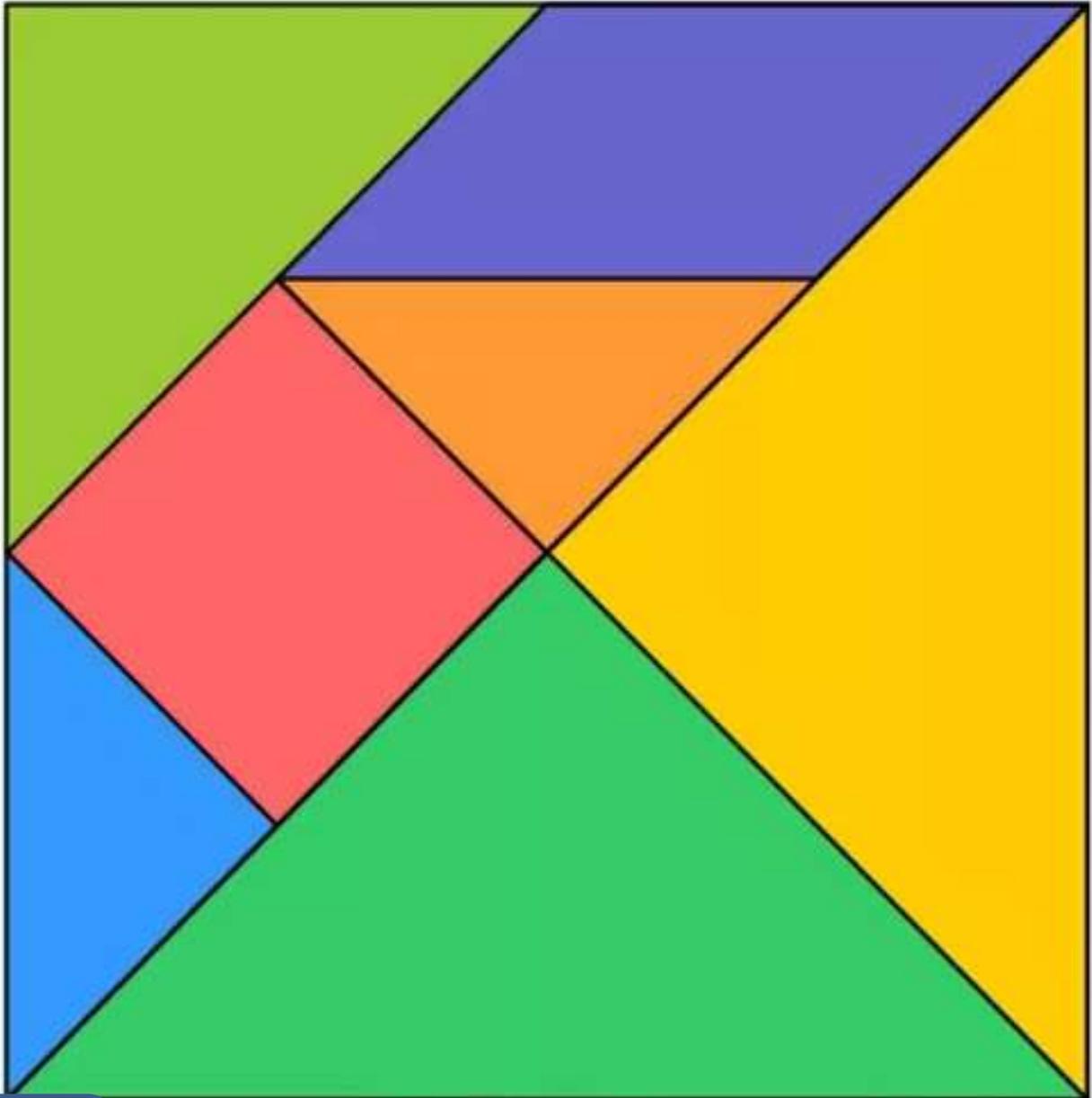
DÍA DEL MES

MES

AÑO

INSTRUCCIONES:

RECORTA LAS PIEZAS QUE SE ADJUNTAN EN LA HOJA , DEPUÉS FORMA LAS PIEZAS QUE SE EXPONEN EN PÁGINAS POSTERIORES. TIENES QUE JUGAR CON LAS POSICIONES Y PERSPECTIVAS DE LAS FORMAS. ([www. imageneseducativas.com](http://www.imageneseducativas.com))



EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

FUNCIONES EJECUTIVAS



vela



avión



pipa



helicóptero



cochecito



copa



cohete



barco



pistola



pera



casa



hélice



EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

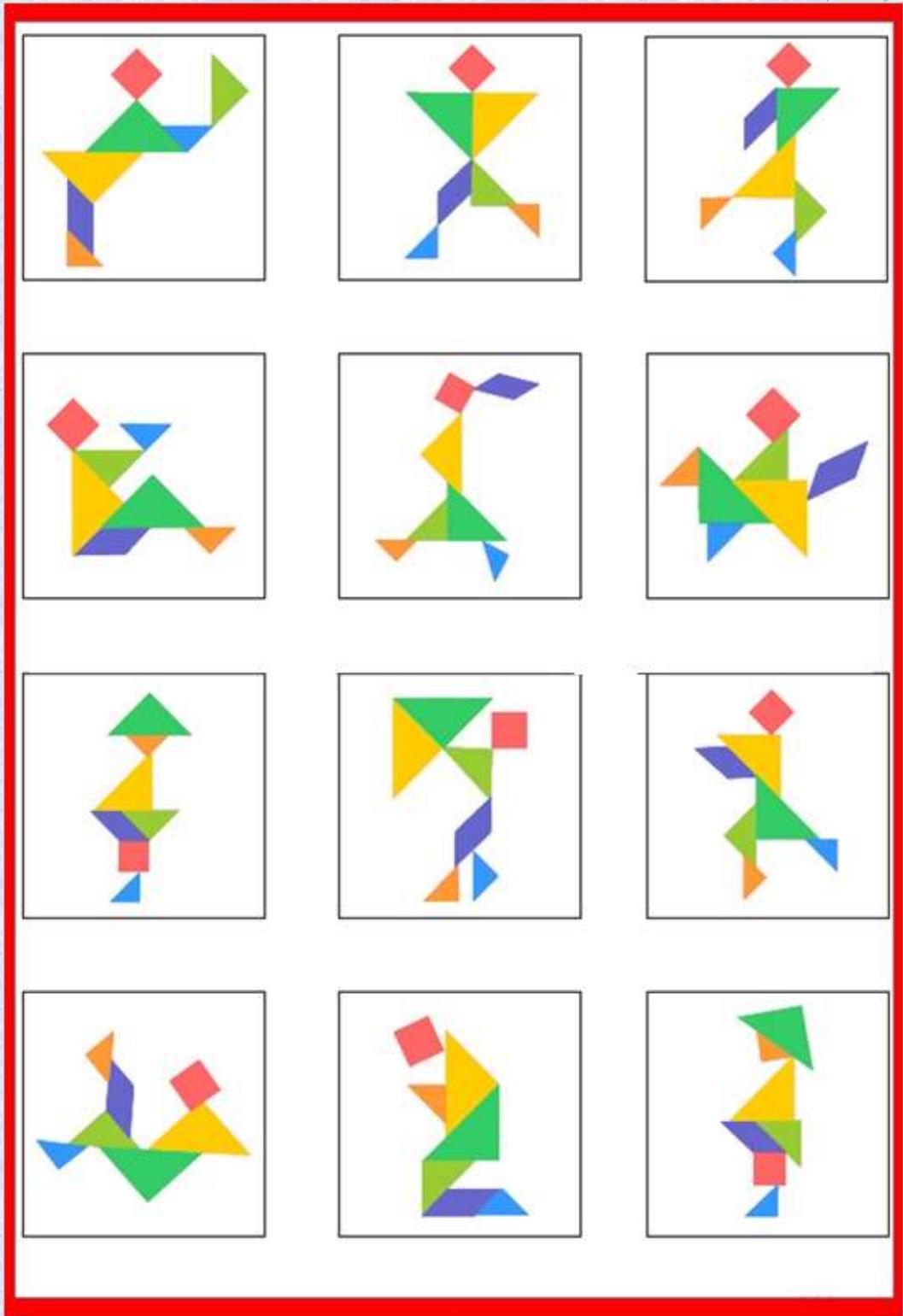
DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

FUNCIONES EJECUTIVAS



EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

FUNCIONES EJECUTIVAS



oca



serpiente



cabra



ave



camello



gato



pájaro



pájaro



oso



león



pato



hélice

EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

FUNCIONES EJECUTIVAS



árbol



pirámide



signo



gallina



bailarín



barco



camiseta



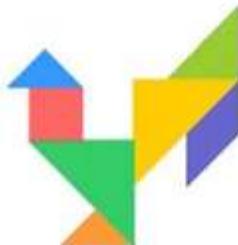
perro



corredor



flecha



pavo



martillo



EJERCICIOS ESTIMULACIÓN COGNITIVA

DÍA DE LA SEMANA

DÍA DEL MES

MES

AÑO

FUNCIONES EJECUTIVAS



perro



mariposa



jirafa



conejo



gato



canguro



delfín



pez



cisne



garza



caballo



buitre

