

# Principales problemas con disfunciones ejecutivas

LOS PROBLEMAS CON:	PUEDEN MANIFESTARSE EN QUE:
<b>Inicio de la acción</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hay momentos en los que necesita que le den un impulso para comenzar algo, incluso cuando está ansioso por hacerlo.</li><li>• Aunque tiene muchas ganas de empezar, a veces se encuentra paralizado sin saber por dónde empezar.</li><li>• Cuando se trata de tareas o proyectos, a menudo se siente bloqueado, luchando por tener ideas o incluso decidir qué hacer en su tiempo libre.</li><li>• La iniciativa no es algo que tome con facilidad, no porque no quiera, sino porque no sabe por dónde empezar.</li><li>• Si alguien le proporciona instrucciones claras y le desglosa la tarea en pasos simples, se siente mucho más cómodo y capaz de avanzar. Es como si necesitara un mapa detallado para navegar por un territorio desconocido.</li></ul>
<b>Inhibición</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se muestra impulsivo, a menudo comenzando una actividad antes de recibir las instrucciones completas.</li><li>• Experimenta dificultades para mantenerse en fila mientras se desplaza por la escuela o incluso durante las clases.</li><li>• Frecuentemente, interrumpe y desafía a sus compañeros en el aula.</li><li>• Requiere una mayor supervisión y estructura por parte del adulto.</li></ul>
<b>Flexibilidad</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Experimenta dificultades al cambiar entre tareas, entornos o al enfrentarse a problemas. Encuentra complicado tolerar cambios, como la presencia de un profesor sustituto o modificaciones en un plan previamente establecido.</li><li>• Exhibe un tipo de pensamiento extremo, viendo las situaciones en términos de "blanco o negro" y luchando por reconocer los matices intermedios.</li><li>• No logra dejar pasar las cosas, no porque no quiera, lo cual es una distinción importante.</li></ul>
<b>Control emocional</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Experimenta episodios de estallidos emocionales, cambios de humor frecuentes y reactividad emocional. En ocasiones, atraviesa períodos en los que se muestra excesivamente disgustado.</li></ul>
<b>Memoria de trabajo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tiene dificultades para recordar información, como números de teléfono o instrucciones.</li><li>• Se distrae fácilmente y pierde el hilo de lo que está haciendo en ocasiones.</li><li>• Olvida el propósito de las tareas o recados.</li><li>• Encuentra difícil mantener la concentración en una tarea durante períodos prolongados, mostrando una capacidad limitada para mantener la atención.</li></ul>
<b>Planificación</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tiene tendencia a subestimar el tiempo necesario o el nivel de dificultad asociado con una tarea.</li><li>• Frecuentemente, posterga el inicio de proyectos extensos hasta el último momento.</li><li>• Tiende a mezclar los pasos secuenciales al realizar proyectos o tareas.</li><li>• Experimenta dificultades para captar los puntos principales de textos o materiales orales.</li><li>• Regularmente, olvida las tareas asignadas.</li><li>• Se enfrasca en los detalles, perdiendo de vista la visión general de las cosas.</li></ul>
<b>Organización de materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Experimenta dificultades para mantener ordenados sus materiales escolares y sus pertenencias.</li><li>• Con frecuencia olvida llevar cosas de la clase a casa y viceversa.</li><li>• Su taquilla, pupitre o mochila a menudo se encuentra desorganizado.</li><li>• Pierde objetos con regularidad.</li><li>• Encuentra difícil tener preparado el material necesario para proyectos o tareas escolares.</li></ul>
<b>Metacognición</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le cuesta evaluar su propio desempeño después de realizar una tarea, evaluando qué ha funcionado y qué no lo ha hecho.</li><li>• Le cuesta reconocer y controlar el efecto de su comportamiento sobre otros</li></ul>

## ELS PROBLEMES AMB:

## PODEN MANIFESTAR-SE EN QUÈ:

### Inici de l'acció

- Hi ha moments en què necessita que li donin un impuls per començar alguna cosa, fins i tot quan està ansiós per fer-ho.
- Tot i que té moltes ganes de començar, de vegades es troba paralytitzat sense saber per on començar.
- Quan es tracta de tasques o projectes, sovint se sent bloquejat, lluitant per tenir idees o fins i tot decidir què fer en el temps lliure.
- La iniciativa no és una cosa que prengui amb facilitat, no perquè no vulgui, sinó perquè no sap per on començar.
- Si algú li proporciona instruccions clares i li desglossa la tasca en passos simples, se sent molt més còmode i capaç d'avançar. És com si necessités un mapa detallat per navegar per un territori desconegut.

### Inhibició

- Es mostra impulsiu sovint començant una activitat abans de rebre les instruccions completes.
- Experimenta dificultats per mantenir-se en fila mentres es desplaça per l'escola o fins i tot durant les classes.
- Freqüentment, interromp i desafia els seus companys a l'aula.
- Requereix més supervisió i estructura per part de l'adult.

### Flexibilitat

- Experimenta dificultats en canviar entre tasques, entorns o en enfrontar-se a problemes. Troba complicat tolerar canvis, com ara la presència d'un professor substituït o modificacions en un pla prèviament establert.
- Exhibeix un tipus de pensament extrem, veient les situacions en termes de "blanc o negre" i lluitant per reconèixer els matisos intermedis.
- No aconsegueix deixar passar les coses, no perquè no vulgui, cosa que és una distinció important.

### Control emocional

- Experimenta episodis d'esclats emocionals, canvis freqüents d'humor i reactivitat emocional. De vegades, travessa períodes en què es mostra excessivament disgustat.

### Memòria de treball

- Té dificultats per recordar informació, com ara números de telèfon o instruccions.
- Es distreu fàcilment i perd el fil de què està fent de vegades.
- Oblida el propòsit de les tasques o encàrrecs.
- Troba difícil mantenir la concentració en una tasca durant períodes perllongats, mostrant una capacitat limitada per mantenir l'atenció.

### Planificació

- Té tendència a subestimar el temps necessari o el nivell de dificultat associat amb una tasca.
- Sovint posterga l'inici de projectes extensos fins a l'últim moment.
- Tendeix a barrejar els passos seqüencials en fer projectes o tasques.
- Experimenta dificultats per captar els principals punts de textos o materials orals.
- Regularment, oblida les tasques assignades.
- S'embarca en els detalls, perdent de vista la visió general de les coses.

### Organització de materials

- Experimenta dificultats per mantenir ordenats els materials escolars i les pertinences.
- Sovint oblida portar coses de la classe a casa i viceversa.
- La seva taquilla, pupitre o motxilla sovint es troba desorganitzada.
- Perd objectes amb regularitat.
- Troba difícil tenir preparat el material necessari per a projectes o tasques escolars.

### Metacognició

- Li costa avaluar el seu propi exercici després de fer una tasca, avaluant què ha funcionat i què no ho ha fet.
- Li costa reconèixer i controlar l'efecte del comportament sobre altres