Funciones ejecutivas, autonomía y participación

Executive functions, autonomy, and participation

Estrategias para apoyar el inicio de tareas, la organización, la flexibilidad, el seguimiento y la vida diaria a lo largo de las etapas de la vida.

Strategies to support task initiation, organization, flexibility, follow-through, and daily living across the lifespan.

Dirigido a: personas neurodivergentes, familias, docentes, cuidadores, equipos de trabajo y profesionales que desean comprender y brindar un mejor apoyo.

Who it is for: neurodivergent people, families, teachers, caregivers, work teams, and professionals who want to better understand and provide support.

1. ¿Qué son las funciones ejecutivas?

1. What are executive functions?

Son habilidades que nos permiten iniciar tareas, mantener la atención, recordar instrucciones, organizar materiales, estimar el tiempo, cambiar de estrategia, controlar impulsos y completar objetivos. Muchas personas neurodivergentes saben exactamente qué necesitan hacer, pero pueden requerir apoyo para convertir ese conocimiento en acción.

These are skills that allow us to start tasks, sustain attention, remember instructions, organize materials, estimate time, change strategies, control impulses, and complete goals. Many neurodivergent people know exactly what they need to do, but may need support to turn that knowledge into action.

- **Iniciación: comenzar sin quedarse bloqueado.**
  - *Initiation: getting started without becoming stuck.*
- **Memoria de trabajo: mantener información activa mientras se utiliza.**
  - *Working memory: keeping information active while using it.*
- **Planificación: organizar pasos y recursos.**
  - *Planning: organizing steps and resources.*
- **Flexibilidad: ajustar el plan cuando algo cambia.**
  - *Flexibility: adjusting the plan when something changes.*
- **Monitoreo: revisar el progreso, los errores y los próximos pasos.**
  - *Monitoring: reviewing progress, errors, and next steps.*

> **La dificultad en las funciones ejecutivas no significa pereza, falta de capacidad o falta de interés.**
>
> *Executive functioning difficulty does not mean laziness, lack of ability, or lack of interest.*
>
> **El apoyo adecuado reduce la carga invisible de mantenerse organizado.**
>
> *The right support reduces the invisible burden of staying organized.*

2. Convertir tareas grandes en acciones visibles

2. Turn large tasks into visible actions

En lugar de... Instead of...	Prueba... Try...
“Organiza tu habitación” **“Organize your room”**	**1) ropa en el cesto 2) libros en el estante 3) despeja el escritorio** **1) clothes in the hamper 2) books on the shelf 3) clear the desk**
“Estudia para el examen” **“Study for the exam”**	**Define el tema, la hora de inicio, los bloques de trabajo y repasos breves** **Define the topic, start time, work blocks, and brief reviews**
“Entrega el informe” **“Submit the report”**	**Lista de verificación con pasos, una fecha de revisión intermedia y el formato esperado** **Checklist with steps, an interim review date, and expected format**
“Sé más independiente” **“Be more independent”**	**Define una habilidad específica para practicar y reduce gradualmente el apoyo** **Define one specific skill to practice and gradually reduce support**

3. Apoyo según la etapa de vida

3. Support by life stage

Niños

Children

- **Rutinas visuales, temporizadores, opciones limitadas y apoyo para comenzar.**
  - *Visual routines, timers, limited choices, and support to get started.*
- **Practicar una habilidad funcional a la vez y celebrar avances específicos.**
  - *Practice one functional skill at a time and celebrate specific progress.*

Adolescentes

Adolescents

- **Planificación semanal compartida, seguida de una planificación progresivamente más independiente.**
  - *Shared weekly planning, followed by progressively more independent planning.*
- **Dividir proyectos académicos largos en entregables más pequeños.**
  - *Break long academic projects into smaller deliverables.*
- **Enseñar autodefensa y autogestión: pedir aclaraciones, un descanso o apoyo.**
  - *Teach self-advocacy: ask for clarification, a break, or support.*

Adultos

Adults

- **Sistemas externos de memoria: calendarios, recordatorios, listas y plantillas.**
  - *External memory systems: calendars, reminders, lists, and templates.*
- **Bloques de concentración con descansos y menos distracciones.**
  - *Focus blocks with breaks and fewer distractions.*
- **Acuerdos claros sobre prioridades, fechas límite y canales de comunicación en el trabajo.**
  - *Clear agreements about priorities, deadlines, and communication channels at work.*

4. Cómo promover la autonomía sin retirar el apoyo demasiado pronto

4. How to promote autonomy without removing support too soon

- **Hazlo con la persona, no solamente por la persona.**
  • Do it with the person, not only for the person.
- **Explica el propósito del apoyo y acuerden cuándo revisarlo.**
  • Explain the purpose of the support and agree on when to review it.
- **Reduce gradualmente el apoyo cuando haya estabilidad, no simplemente porque haya transcurrido cierto tiempo.**
  • Gradually reduce support when there is stability, not simply because a certain amount of time has passed.
- **Permite herramientas compensatorias incluso cuando la persona "ya conoce" la habilidad.**
  • Allow compensatory tools even when the person "already knows" the skill.
- **Mide el éxito por la participación y el bienestar, no por la apariencia de independencia.**
  • Measure success by participation and well-being, not by the appearance of independence.

5. Mini lista de verificación para diseñar una tarea accesible

5. Mini Checklist for designing an accessible task

- **¿Está claro qué significa "terminado"?**
  • Is it clear what "finished" means?
- **¿La persona sabe cuál es el primer paso?**
  • Does the person know the first step?
- **¿El tiempo requerido es visible o predecible?**
  • Is the required time visible or predictable?
- **¿Hay demasiadas instrucciones al mismo tiempo?**
  • Are there too many instructions at once?
- **¿Existe una manera aceptable de pedir ayuda o un descanso?**
  • Is there an acceptable way to ask for help or a break?
- **¿Los apoyos pueden mantenerse de forma práctica en la vida real?**
  • Can the supports be maintained practically in real life?

¿Necesitas orientación individualizada? En LOGROS, un enfoque integral puede incluir evaluación, tratamiento y capacitación para las personas que forman parte del entorno del paciente, de acuerdo con sus necesidades y etapa de vida.

Do you need individualized guidance? At LOGROS, a comprehensive approach may include assessment, treatment, and training for the people who are part of the patient's environment, according to their needs and stage of life.

