

**PROGRAMA ESPECÍFICO PARA LA
MEJORA DE LA FUNCIÓN EJECUTIVA**

16-17

ALUMNO: 1ºB

MAESTRA P.T.:

PROGRAMA ESPECÍFICO PARA LA MEJORA DE LA FUNCIÓN EJECUTIVA

OBJETIVOS

El objetivo principal es contribuir a la mejora del funcionamiento ejecutivo en niños con TDAH, para favorecer su desarrollo y adaptación personal y académica. Podemos operacionalizar este objetivo general en los siguientes objetivos específicos:

- Mejora de la capacidad de inhibición comportamental, frenando las conductas salientes en favor de otras más reflexivas, elaboradas y adecuadas de acuerdo a la situación.
- Mejorar la capacidad de autorregulación: planificación, implementación y automonitorización de conductas. Es decir mejorar la capacidad de establecer objetivos, trazar planes para lograrlos y supervisar su propio plan mientras está siendo puesto en práctica, para corregir sus errores.
- Mejorar la capacidad de inhibición de información interferente.
- Mejorar la flexibilidad cognitiva.
- Favorecer la capacidad para evocar información y el uso de estrategias de organización y recuperación de la información verbal.
- Mejorar la eficacia de la memoria de trabajo, ampliando la cantidad de unidades de información que los niños pueden manipular mentalmente; y mejorar el uso estratégico de la misma. Tanto de la modalidad verbal como visual.
- Mejorar el control atencional, en las siguientes modalidades:
 - ✓ Focalización, la capacidad de centrar el foco atencional en determinado estímulo o tarea.
 - ✓ Sostenimiento de la atención en determinados estímulos o tarea: mejorar la concentración.

- ✓ La división de los recursos atencionales: su distribución de forma simultánea entre diferentes campos estimulares o tareas.
- ✓ La alternancia: el cambio flexible del foco atencional de unos estímulos a otros, o de una a otra tarea.

ATENCIÓN SELECTIVA.

1. Identificar estímulos dentro de un conjunto.
2. Comparar estímulos dentro de un conjunto.
3. Identificar estímulos dentro de series.
4. Reconocer estímulos en el plano o en el espacio.
5. Reconocer palabras o frases que cumplan unas condiciones dadas

ATENCIÓN MANTENIDA.

6. Reproducir totalmente o en parte modelos iguales u opuestos a otros dados.
7. Retener mentalmente elementos o modelos para reproducirlos o asociarlos con otros.
8. Colocar en un orden determinado los elementos de un conjunto conocido.
9. Establecer relaciones entre elementos de acuerdo con unas condiciones.

RELAJACIÓN.

10. Relajar progresivamente su cuerpo mediante tensión-distensión muscular hasta conseguir automatizarlo.

AUTOCONTROL.

11. Permanecer un tiempo continuado en la tarea sin interrupción.
12. Planificar sus trajo mediante Autoinstrucciones.

ACTIVIDADES

1. Identificar estímulos dentro de un conjunto.

- Reconocer letras, cifras, símbolos o dibujos.

- Reconocer letras para formar palabras, cifras para formar números, símbolos.
- Localizar las veces que se repite un elemento (palabra, número, figura geométrica, símbolo, dibujo,...) en un conjunto.
- Elegir entre varios elementos desordenados (sílabas, terminaciones, palabras, números, figuras geométricas, símbolos, dibujos, etc..) los que figuran en un modelo dado.

2. Comparar estímulos dentro de un conjunto.

- Reconocer palabras, números y otros elementos que tengan una determinada característica.
- Señalar palabras, números y otros elementos iguales o diferentes dentro del mismo conjunto.
- Localizar los elementos que se repiten o que faltan en dos o más conjuntos independientes.
- Hallar las diferencias o semejanzas que existen entre dibujos.

3. Identificar estímulos dentro de series.

- Proseguir series de letras, números, símbolos, dibujos, etc, dados los primeros elementos.
- En una sucesión de elementos, identificar todos los que pertenecen o no a la serie o son erróneos.
- Elegir elementos para completar palabras, números o figuras.

4. Reconocer estímulos en el plano o en el espacio.

- Unir puntos siguiendo unas instrucciones.
- Trazar líneas o itinerarios siguiendo unas instrucciones.
- Construir puzzles con letras, números o figuras.

5. Reconocer palabras o frases que cumplan unas condiciones dadas:

- Localizar palabras sinónimas a unas dadas.

- Señalar antónimos de palabra conocidas.
- Identificar objetos, palabras, ideas principales, detalles importantes, a partir de unas instrucciones.

6. Reproducir totalmente o en parte modelos iguales u opuestos a otros dados.

- Copiar o calcar dibujos iguales o simétricos con cierta precisión.
- Construir o completar modelos diversos partiendo de los elementos que los constituyen.

7. Retener mentalmente elementos o modelos para reproducirlos, asociarlos o categorizarlos.

- Reproducir fielmente un modelo una vez visto y memorizado.
- Emparejar elementos iguales a otros que se han visto y se retienen en la memoria.

8. Colocar en un orden determinado los elementos de un conjunto conocido.

- Ordenar conjuntos de elementos diversos de acuerdo con unos criterios.
- Secuenciar los pasos de un proceso conocido para poder aplicarlo.

9. Establecer relaciones de elementos dados atendiendo a diversos criterios.

- Atribuir propiedades a elementos aislados o en comparación con otros.
- Establecer clasificaciones de elementos dados atendiendo a diversos criterios.

10. Relajar progresivamente su cuerpo mediante tensión-distensión muscular hasta conseguir automatizarlo.

- Relajar progresivamente, cabeza, tronco y extremidades de manera inducida hasta que el niño lo realice solo.

11. Permanecer un tiempo continuado en la tarea sin interrupción

- Permanecer sentado periodos de 25 minutos e ir subiendo progresivamente hasta finalizar la tarea.

12. Planificar sus trajo mediante Autoinstrucciones y autoevaluarlo.

- Realizar diferentes pasos para la ejecución de las actividades siguiendo el esquema del “Amigo Lápiz”, primero de manera externa hasta que lo interiorice de forma automática.

- Al finalizar las tareas, enumerar las actividades y puntuar su ejecución, 1 Mal, 2 Regular, 3 Bien, 4 Muy Bien, 5 Genial.

13. Actividades de relajación

1- Actividades dirigidas a contraer-disternir los miembros superiores.

- Levantar los brazos, manos, muñeca.... y luego dejarlos caer, primero los dos, luego uno solo y finalmente el otro.

- Extender los brazos lateralmente e ir distendiendo por este orden los elementos corporales de los mismos: mano, dedos, muñeca, antebrazo, brazo.

- Flexionar y luego distencionar y relajar dedos y muñeca.

- Presionar sobre el suelo o alfombra y distender mano, muñeca, antebrazo, codo, brazo, el miembro globalmente.

2. Actividades dirigidas a contraer-distender los miembros inferiores.

3. Actividades dirigidas a contraer - distender los miembros superiores e inferiores.

4. Actividades dirigidas a distender los músculos del tronco.

5. Actividades dirigidas a contraer-distender los músculos de la cara, el cuello y la nuca.

14. Estrategias atencionales que puede emplear.

- Revisar las tareas.
- Mirar bien las cosas
- Trucos para evitar la distracción
- Atención auditiva
- Cómo atender mejor a una tarea.
- Hablarse a sí mismo (autoinstrucción).
- Pensar
- Atender a las imágenes y a las palabras
- Atender a una sola cosa, centrar la atención

- Atender ¿a qué atiendo?
- Mirar bien y contestar
- Cómo atender mejor: comparación visual

15. Entrenamiento conductual cognitivo

- Se realizará la tarea verbalizando instrucciones en voz alta.
- Realizar la tarea siguiendo las instrucciones que da el/la profesor/a en voz alta.
- El/la alumno/a realiza la tarea siempre mientras se proporciona instrucciones a sí mismo/a.
- El/la alumno/a se cuchichea a sí mismo/a las instrucciones apenas audibles hasta hacerlas a un nivel encubierto.

Una vez aprendida la técnica de las autoinstrucciones deben intercalarse autoreforzos también verbalizados inicialmente y luego encubiertos como: “esto me sale bien “, “correcto, así es “, “ya pensaba yo que sería así “. También las autoinstrucciones deben contener alternativas de dominio del fracaso: “No he recordado llevarme una en esta columna, bueno, no importa, la repasaré y prestaré mayor atención en las siguientes “y también autoelogio por el nuevo intento: “He sido capaz de rectificar y eso me alegra. Voy a continuar con mayor atención.

16. Adquisición y mejora de las habilidades de ejecución

- Me mantendré cerca del niño visual y físicamente.
- Evitaré, en la medida de lo posible, distractores.
- Favoreceré y potenciaré la autonomía de trabajo.
- Acordaré “hitos” para centrar su atención: expresiones verbales, gestos, etc.
- Las explicaciones serán breves, con división en subtareas y ejemplificaciones familiares; habrá que asegurar su atención al inicio y durante el proceso.
- Me acercaré sistemáticamente al alumno con el fin de facilitar la supervisión y la consulta de dudas.
- Progresivo marcaje de tiempos y sub-tareas que debe tener realizadas. Ampliaciones progresivas.

- Secuenciaré las actividades graduándolas en función de las curvas de fatigabilidad.
- Intentaré respetar los tiempos de respuesta lentos del alumno.

17. Entrenamiento en tareas de solución de problemas y tareas para conseguir el autocontrol mediante mecanismos de pensamiento secuencial de tareas.

ENTRENAMIENTO AUTOINSTRUCCIONAL (de tareas muy sencillas a otras más complejas).

- Enseñaré y ensayaré la aplicación de la verbalización asociada a la acción. Que verbalice la explicación y los pasos para resolver la tarea a realizar antes y durante la realización.
- Definición de la tarea. ¿QUÉ TENGO QUE HACER? LEO Y PIENSO
- Estructurar o aproximar la tarea. ¿CÓMO LO VOY A HACER?
- Focalizar la atención. TENGO QUE TRABAJAR ATENTO, PENSAR SOLO EN ESTO Y TENER EN CUENTA TODO.
- Elección de la respuesta. DOY UNA RESPUESTA
- Evaluación. Respuesta correcta: GUAY, HE TRABAJADO BIEN. Respuesta incorrecta:
- HAY ALGÚN FALLO, REPASO TODO POCO A POCO. LA PROXIMA VEZ ME SALDRÁ MEJOR.

18. Modelado

1. MODELADO COGNITIVO: Maestro realiza las tareas hablando en voz alta los pasos. Niño observa.
2. GUÍA EXTERNA: Niño realiza la tarea, dando las instrucciones el maestro.
3. AUTOGUÍA MANIFIESTA: El niño realiza la tarea dándose instrucciones en voz alta.
4. MODELADO: Maestro modela la realización de la tarea, mientras susurra las instrucciones que sigue el niño.
5. AUTOGUÍA MANIFIESTA ATENUADA: el niño ejecuta las tareas susurrando las autoinstrucciones.
6. AUTOINSTRUCCIÓN ENCUBIERTA: el niño utiliza el lenguaje interno para guiar el proceso.

METODOLOGÍA

- Las actividades que se propongan al no irán encaminadas a que memorice y repita determinados conceptos e ideas, sino que serán actividades que ayuden a reflexionar sobre lo que está haciendo y aprendiendo.
- La metodología estará basada en los principios de: globalización, significatividad, activa, cotidiana, lúdica y afectiva.
- Enseñanza multisensorial: utilizando todo tipo de materiales visuales, objetos manipulables, ordenador, etc.
- Se ofrecerán tareas variadas, que requieran esfuerzo pero que puede realizar por sí mismo. Aumentar la dificultad de las tareas muy gradualmente, secuenciando las actividades con el fin de que aumente su resistencia a la fatiga.
- Se utilizará reforzamiento social.
- Utilizaré la técnica de modelado: exponerle a modelos que realicen las conductas que queremos implantar o incrementar.
- Generalización de los aprendizajes.
- Mantendré coordinación con el Equipo Docente, del que formo parte.
- Tendré a las familias para que los aprendizajes se extiendan en su ambiente familiar y social.
- Se debe evitar en lo posible toda fuente de estimulación que no sea el propio material de aprendizaje. Por lo tanto el lugar y mesa donde trabaje el niño deberá tener los elementos imprescindibles para la realización de la tarea escolar.
- Deberá ser colocado alejado de las ventanas o lugares del aula donde pueda distraerse.
- Se deberán reforzar todas las conductas de mantenimiento de la atención sobre el material de aprendizaje.
- Es necesario presentar la tarea a realizar muy definida.

- La duración de las tareas deberán ser cortas de tal manera que se adecuen al tiempo que el niño puede mantenerla atención.
- El material de aprendizaje deberá estar detallado paso a paso e ir desde las situaciones menos complejas hasta las más elaboradas.
- Facilitar al niño material altamente estimulante ya sea por el color, por sus dimensiones, porque obedezcan a intereses del propio niño, de esta manera mejoraremos el nivel de ejecución de éste.
- Sugerir al niño que narre lo que está haciendo ya que este proceso facilita una mayor focalización de su trabajo.
- Es necesario supervisar su trabajo a menudo, con el objetivo de orientarlo y centrarlo.

EVALUACIÓN

1. Mantiene la atención en el desarrollo de las sesiones:	
1.1. Mantiene la atención durante la explicación de una actividad.	
1.2. Mantiene la atención durante el desarrollo de una actividad.	
1.3. Mantiene la atención durante el desarrollo de varias actividades.	
2. Utiliza las autoinstrucciones como modo de regulación y resolución de las tareas.	
2.1. Verbaliza y define el problema o tarea a realizar.	
2.2. Estructura y se aproxima a la tarea a realizar.	
2.3. Focaliza la atención.	
2.4. Elige de entre las diferentes vías de resolución una y la realiza.	
2.5. Aplica autorrefuerzos.	
2.6. Rectifica ante los errores cometidos.	
3. Leer enunciados de actividades asimilando la información a realizar.	
4. Interioriza y utiliza pasos que le ayudan a organizar su pensamiento cuando se enfrenta a tareas.	

Nivel Adquisición: **A** – Alto / **M** – Medio / **B** – Bajo / **(en blanco)** No trabajado o iniciado