

## Funciones Ejecutivas: Atención Sostenida e Inicio de Tareas



### PUNTOS DE INTERÉS

- Lo que quieres saber a cerca de las Funciones ejecutivas.
- Consejos para padres
- Consejos para maestros

## Editorial

Queridos amigos lectores:

Esta revista trata sobre dos funciones ejecutivas importantes: la atención sostenida e inicio de tareas. Las funciones ejecutivas son un constructo o un esquema teórico de ideas, con capacidad de describir y evaluar, sistemáticamente, una serie de conductas humanas y su rendimiento. Las mismas definen un conjunto de capacidades cognitivas que permiten la anticipación y el establecimiento de metas, la formación de planes y programas, el inicio de las actividades y operaciones mentales, la autorregulación de las tareas y habilidad de llevarlas a cabo eficientemente. Pero entonces, a que nos referimos con la atención sostenida y el inicio de tareas?

La atención sostenida se refiere a la capacidad que tiene cada persona de tener un desempeño sobre un periodo largo de tiempo y el mismo depende de la capacidad de mantener la vigilancia, la retención de estímulos y la resistencia a la distracción. Existen diferentes tipos de atención, pero en esta revista nos enfocaremos en la atención sostenida en particular. En cuanto al inicio de tareas, la mismo se refiere a la capacidad que las personas tiene para poder llevar a cabo una tarea y poder realizarla correctamente y de manera adecuada siguiendo instrucciones en todo momento. También implica el poder terminar algo que se empieza.

Con esta revista buscamos educar a padres en este tema, el cuál puede ser muy útil para los mismos, y brindar información adicional a maestros interesados en este tema. Se presentaran tratamientos, y aplicaciones para poder comprender mejor como funcionan las funciones ejecutivas en los niños escolares principalmente.

Esperamos que sea de mucha ayuda!

Tatiana M. Noriega Ralda

## Referencias

- Dawson, Peg y Guare, Richard. "Executive Skills in Children and Adolescents". 2004, New York, NY. The Guilford Press
- Álvarez, L., González-Castro, P., Núñez, J., González-Pianda, J., Álvarez, D., & Belén Bernardo, A. (2007). *Programa de intervención multimodal para la mejora de los déficit de atención. (Master's thesis)* Recuperada de : [www.unioviado.es/reunido/index.php/PST/./8385](http://www.unioviado.es/reunido/index.php/PST/./8385)
- Hughes, Russell, & Robbins (2004). *Evidence for executive dysfunction*, *Rev Neuropsychol*; 32: 477-92.



## Contenido:

Opinión	3
Cartas de lecto-	4
Programa de intervención	5
Atención Sostenida y consejos para padres	6
Consejos para	9
Entretenimiento	11
Clínica Viktor Frankl	12

## CONTRIBUCIONES

Redacción:

Pany Dimitrakis  
Marili Jo Cifuentes  
Tatiana Noriega  
Andrea Marsicovétere

Edición:

Andrea Marsicovétere

Supervisión:

Lcda. Liselott Sepúlveda

Lcda. Michele Gisbert

## Continuación Referencias

•Iidris: *Indice internacional y diccionario de rehabilitación y de la integración social* . (2004).

Recuperado de: <http://www.med.unirennes1.fr/iidris/index.php?action=contexte&num=758&mode=mu&lg=es>

•Olea, J., & Ponsoda, V. (20002). *Test adaptativos informatizados*. Unpublished manuscript, Universidad de Valencia, Retrieved from [http://www.aristidesvara.net/pgnWeb/metodologia/psicometria/teoria\\_respuesta/tai\\_aristidesvara.pdf](http://www.aristidesvara.net/pgnWeb/metodologia/psicometria/teoria_respuesta/tai_aristidesvara.pdf)

## Opinión

Muchos dejamos las tareas para último momento y una forma efectiva de evitarlo es siguiendo los pasos de una técnica llamada inicio de tareas. La iniciación de tareas es la habilidad de comenzar tareas sin dejarlas para más tarde, distribuyendo el tiempo de una manera eficiente.

La iniciación de tareas no aplica a aquellas tareas que deseamos hacer sino a aquellas que encontramos desagradables, aversivas, tediosas y que nos obligamos a realizar. Muchos padres tienen problemas para que sus hijos hagan las tareas. Por lo que deben velar por que sus hijos las hagan de forma independiente, estableciendo rutinas. A los niños se les debe enseñar que las tareas deben ser realizadas en un lapso de tiempo y esto se da paso a paso. Después de un período de tiempo, el niño se acostumbrará a la rutina y es más probable que inicie sus tareas con un simple "empieza ahora".

Sin embargo, toma tiempo para desarrollar la rutina por lo que los padres deben ser pacientes y constantes durante el proceso. El inicio de tareas debe iniciar en pre-kínder o kínder, haciéndoles entender a los niños que en momentos dados deberán realizar tareas que pueden no ser divertidas. Esto ayuda a preparar a los niños para el inicio

del colegio.

### Pasos para la iniciación de tareas:

Reforzar el inicio de la tarea a lo largo del día: se le debe recordar al niño que debe realizar sus tareas. Si lo realiza inmediatamente después de pedirselo, se le puede dar un premio como recompensa. Los padres deben quedarse con el niño para asegurar que comience y regresar constantemente para verificar que la esté haciendo.

Proveer un recordatorio visual: puede ser una nota en el refrigerador para que el niño la vea cuando regrese del colegio.

Dividir la tarea en partes: si la tarea es larga o difícil, se le pide al niño que haga sólo una parte, se tome un descanso, y después siga con otra.

Hacer que el niño haga un plan sobre cuándo y dónde realizará la tarea: esto hace que el niño sienta más control sobre sí mismo y al momento de iniciar la tarea se quejará menos.

Para que el niño sienta que el proceso le pertenece, él puede decidir cuándo comenzará a realizar la tarea: por ejemplo, cuando suene la alarma del reloj o después de la cena..

## Cartas de Tectores

“No sabemos que hacer porque consideramos que esto puede afectar en su notas.”

“Mi hijo de 13 años tiene dificultades para mantener la atención en el colegio e incluso en casa”

Hola, mi nombre es Susana. Mi hija Lisa de 9 años, tiene mucha dificultad en empezar sus tareas inmediatamente en el momento en que se lo indicamos, lo cual es después de cenar, pero nunca logra terminarlas a tiempo o hacerlas correctamente. No sabemos que hacer porque consideramos que esto puede afectar en su notas. ¿Qué hacemos?

Querida Susana,

Lo que puede hacer es que cada vez que regresa del colegio, sentarse con ella y hacer un plan para hacer sus tareas. Que Lisa haga una lista de todos sus deberes y al lado escriba cuando va a empezar cada

Uno. Debido a que los niños se desesperan fácilmente con tantas tareas, sería bueno permitirle hacer un descanso para ver televisión, entre las tareas. Cuando sea hora de hacer los deberes, usted le enseña la lista para que vea que es lo que tiene que hacer. Ella empieza la primera tarea y usted debe ver que la empiece bien para que ella pueda continuar sola después. En el principio es bueno que usted se asegure que siga la lista tal y como esta hecha, y conforme el tiempo pase, Lisa podrá hacer sus deberes solita.

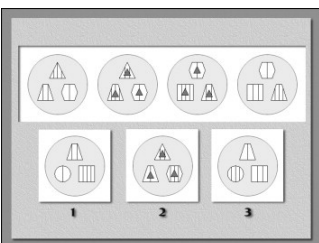


Hola me llamo Roberto y tenía una duda. Mi hijo de 13 años tiene dificultades para mantener la atención en el colegio e incluso en casa cuando le estamos hablando con mi esposa. ¿Qué materiales se pueden utilizar para el entrenamiento de la atención selectiva?

Querido Roberto,

Los materiales que se pueden utilizar son los siguientes:

- El Test adaptativo informático que es una prueba en la que se le muestran imágenes por medio de una computadora donde el niño debe decidir cual de las enumeradas corresponde a las imágenes.



- Los vectogramas mejoran la fijación binocular por medio de la estimulación de las vergencias fusiónales positivas y negativas.
- La pelota de Marsden sirve para ejercicios visuales sin mover la cabeza.
- Las cartas de Hart ayuda al aumento de la visión periférica.
- El EEG Spectrum existe un entrenador que fija metas y motoriza la actividad de ondas cerebrales. El paciente modifica sus niveles de activación.

## Programa de intervención multimodal para la mejora del déficit de atención

Se realizó un estudio cuasi-experimental de la atención selectiva y sostenida en niños y jóvenes de cinco a diecinueve años con problemas para el cumplimiento de los aprendizajes escolares. Al terminar el experimento se descubrió que son eficaces la combinación de terapia visual (ayuda a mejorar problemas de lectura, escritura y atención), activación cortical (estimula el cerebro) y entretenimiento con bancos de actividades.

Tanto la atención basada en objetos, texturas o exposición a figuras como la atención basada en lo que rodea al sujeto pueden ser cambiadas a través de la técnica de los potenciales evocados visuales donde se utilizan diferentes colores e iluminación para medir la atención de una persona.

El entrenamiento visual para facilitar las actividades y se divide en:

-Modulo 1: Cada persona realiza 100 actividades de atención selectiva durante tres meses, tres actividades diarias.

-Módulo 2: Cada persona efectúa aquellas habilidades visuales más deficitarias.



-Modulo 3: Realiza un juego en el EEG spectrum registra la actividad cerebral buscando el aumento de la activación de la corteza cerebral, durante tres meses, tres días a la semana.

Los resultados de la atención selectiva muestran que hay una mayor velocidad de lectura, menos alteraciones, menos confusiones, menos suposiciones, menos descuidos, menos adicciones y menor tartamudeo. La atención sostenida muestra que hay una mayor activación de la corteza cerebral central, mayor activación del lado izquierdo del cerebro (que controla la coordinación y la capacidad visual y de escritura) y mayor capacidad de concentración.



“La atención sostenida muestra que hay una mayor activación del lado izquierdo del cerebro.”

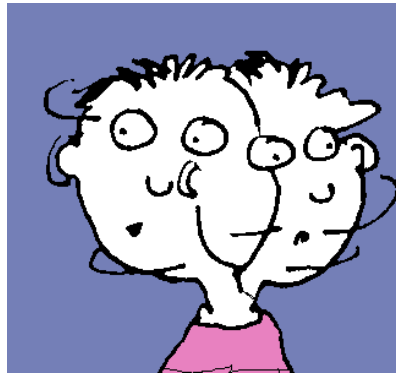


## ¿QUÉ ES LA ATENCIÓN SOSTENIDA? ¿Cómo ayudar a nuestro hijo?

### ¿QUÉ ES LA ATENCIÓN SOSTENIDA?

La atención sostenida es la capacidad de seguir poniendo atención a una situación o tarea a pesar de las distracciones, fatiga o aburrimiento. Si la habilidad de sostener la atención es débil, la persona se encontrará saltando de tarea en tarea, muchas veces siendo incapaz de terminar la primera antes de comenzar la segunda. Una persona puede buscar excusas para dejar de trabajar, como por ejemplo, revisar su correo electrónico cada 5 minutos o acordarse de repente de una llamada telefónica que necesitaba hacer.

“Es la habilidad para comenzar tareas sin dejarlas para después.”



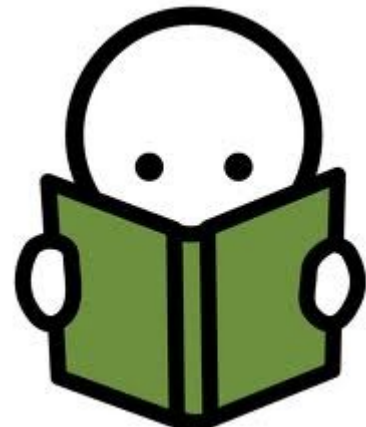
### FORTALECIENDO LA ATENCIÓN SOSTENIDA EN SITUACIONES DIARIAS

-Aumentar la atención es un proceso gradual: Registre y anote cuánto tiempo puede permanecer su hijo(a) en una tarea antes de que necesite tomar un descanso. Una vez se establece un tiempo promedio, programe un cronómetro para 2-3 minutos más del promedio y rete a su hijo para que siga trabajando hasta que suene el reloj.



-Utilizar un aparato que proporcione visualmente el transcurso del tiempo: Estos aparatos pueden adquirirse de *Time Timer* ([www.timetimer.com](http://www.timetimer.com)).

- Haga que la tarea sea interesante: Convierta la tarea en un reto, juego o concurso.
- Utilice incentivos: Los premios deberán ser poderosos, frecuentes y variados. Por ejemplo, podría otorgar puntos por una tarea completa o por un trabajo que se termine dentro de un parámetro de tiempo específico.
- Proporcione alabanzas por permanecer en la tarea: En vez de enfocarse en su hijo(a) cuando no está haciendo tareas (regañando o recordándole que tiene que regresar a la tarea), proporcione atención y alabe a su hijo(a) cuando la esté ejecutando.
- Escribir las veces que comienza y se detiene en tareas asignadas para ayudarle a los estudiantes a seguir con las tareas el tiempo necesario para completarlas.
- Se pueden dividir las tareas en subtareas y proporcionarle al estudiante pequeños descansos después de cada subtarea.



- Escoger el momento del día cuidadosamente (por ejemplo, que los niños realicen tareas difíciles en el momento del día cuando estén más atentos).
- Proporcionar supervisión: Los niños prestan atención mejor en situaciones en donde reciben atención uno a uno, con retroalimentación frecuente y refuerzo inmediato. Las investigaciones también sugieren que los niños con problemas de atención sostenida tienen menos dificultad cuando trabajan con sus padres que cuando trabajan con sus madres. Esto puede tener implicaciones para la persona que supervise las tareas escolares.
- Proporcionarle al niño(a) algo por lo cual esperar a realizar después de terminar la tarea: (por ejemplo, permitirle a un niño de sexto grado enviarle a sus amigos mensajes de texto al terminar sus tareas escolares). También puede alternar entre actividades preferidas y no preferidas.



“Que tu hijo haga sus tareas”

**¿Quieres que tus hijos hagan sus tareas?**

**Sigue estos pasos:**

- Dile a tu hijo que empiece la tarea.
- Ponle un objeto visual, un dibujo o un mensaje, para que comience a trabajar.
- Ayuda a tu hijo a iniciar la tarea.
- Tómale tiempo hasta que se tome un descanso o termine la tarea.
- Planifiquen juntos un horario de tareas.



## LA ATENCION EN EL COLEGIO Y EN CASA

Sostener la atención es un reto cuando la actividad es algo que un niño considera que no es de su interés o es difícil, como las tareas escolares, o permanecer sentado durante eventos de adultos como las bodas o los servicios religiosos. Este es el motivo por el cual la Federación Americana de Maestros recomienda que los niños dediquen no más de 10 minutos por grado escolar en tareas escolares (10 minutos cada tarde para primer grado de primaria, 20 minutos cada tarde para segundo grado de primaria, etcétera). Una maestra calificada no espera que los niños se sienten durante períodos largos en sus escritorios realizando tareas, y los padres concientes asignan tareas en el hogar a niños menores que puedan realizarse rápidamente o que se puedan dividir en segmentos.

Cuando los niños llegan a la secundaria, se espera que ya puedan prestar atención por períodos más largos en el colegio y que completen de 1 a 3 horas de tareas escolares por tarde. A un adolescente aún le cuesta concentrarse en clases de 90 minutos.

Los padres deben establecer un lugar en donde los niños puedan realizar sus tareas. Deben incluir:

- Hablarle al niño para que comience la tarea.
- Ponerle algo visual para que comience a trabajar.
- Ayudar al niño a iniciar el trabajo.
- Tomar el tiempo desde que inicio hasta que terminó la tarea.
- Especificarle al niño cuándo comenzará la tarea y cuál será su horario. El ni-

““Es la habilidad para comenzar tareas sin dejarlas para después.””

## CUESTIONARIO

¿Qué tan bueno es tu hijo para iniciar tareas?

Usa la siguiente escala para medir las habilidades de tu hijo al iniciar tareas.

Escala

Nunca o raramente

Lo hace pero mal (aprox. el 25% de las veces)

Lo hace más o menos bien (aprox. el 75% de las veces)

Lo hace muy bien (siempre o casi siempre)

Pre-primaria

\_\_\_ Sigue las instrucciones inmediatamente después de recibirlas.

\_\_\_ Deja de jugar para seguir la orden de un adulto.

\_\_\_ Se alista para ir a la cama después de que el recordador suene.

1ro a 3ro primaria

\_\_\_ Logra realizar una o dos rutinas (como cepillarse los dientes o peinarse después del desayuno).

\_\_\_ Empieza a realizar los trabajos en clase justo después de que el maestro da la instrucción.

\_\_\_ Empieza sus tareas en casa la primera vez que los padres dan la orden.

4to y 5to primaria

\_\_\_ Logra realizar tres o cuatro rutinas que ha practicado.

\_\_\_ Logra realizar tres o cuatro tareas seguidas.

\_\_\_ Logra seguir su horario asignado (aunque necesite un recordatorio).

6to primaria a 2do básico

\_\_\_ Puede realizar sus tareas planificadas para la noche sin dejarlas para más tarde.

\_\_\_ Comienza las tareas al momento que planeo hacerlas (aunque necesite un recordatorio escrito)

\_\_\_ Puede dejar de realizar una actividad divertida cuando recuerda que tiene otras obligaciones.





## LA ATENCION Y EL COLEGIO

### TIPS PARA ENSEÑAR LA HABILIDAD A LOS NIÑOS

- Ayudarle a los niños a que sean conscientes de su propia capacidad de atención (por ejemplo, el tiempo que pueden trabajar antes de necesitar un receso).
- Enseñarles a dividir una tarea en partes que sea conforme su capacidad de atención.
- Ayudarlos a realizar un plan de trabajo:
  - Distribuir su trabajo conforme su capacidad,
  - Identificar estrategias motivacionales: encontrar maneras de hacer la tarea más activa (por ejemplo, no sólo leer un capítulo de estudios sociales sino proponer una pregunta por la cual leer, tomar notas, crear un organizador gráfico, o remarcar con marcador fluorescente), o crear un manuscrito para alentarlos a que sigan adelante (por ejemplo, "No puedes detenerte") cuando se percaten que su atención esté divagando cuando estén haciendo tareas).
  - Identificar claves ambientales que pueden utilizar para mantenerse en una tarea: programar relojes despertadores o pedirle a un adulto que llegue a supervisarlos periódicamente para asegurarse de que estén trabajando.
- Guiarlos y reforzarlos para que sigan con el plan que han diseñado.
- Transferirles gradualmente la responsabilidad para realizar el plan por sí mismos.

¿Eres maestro y te cuesta que los alumnos hagan las tareas en clase? Sigue estos pasos:

- Haz que los alumnos apunten la tarea en su agenda. Si son trabajos largos, que lo dividan en partes y escriban en qué fecha harán cada parte.
- Recordarles que deben realizar la tarea.
- Verifica que la tarea no necesite de más tiempo.
- Supervisa que la tarea se esté realizando.



"Enseñarles a dividir una tarea en partes que sea conforme su capacidad de atención."



**TIPS PARA ENSEÑAR LA HABILIDAD A LOS NIÑOS**

-Ayudarle a los niños a que sean conscientes de su propia capacidad de atención (por ejemplo, el tiempo que pueden trabajar antes de necesitar un descanso).

-Enseñarles a dividir una tarea en partes que sea conforme su capacidad de atención.

-Ayudarlos a realizar un plan de trabajo:

- A) Distribuir su trabajo conforme su capacidad,
- B) Identificar estrategias motivacionales: encontrar maneras de hacer la tarea más activa (por ejemplo, no sólo leer un capítulo de estudios sociales sino proponer una pregunta por la cual leer, tomar notas, crear un organizador gráfico, o remarcar con marcador fluorescente), o crear un manuscrito para alentarlos a que sigan adelante (por ejemplo, "No puedes detenerte") cuando se percaten que su atención esté divagando cuando estén haciendo tareas).

- C) Identificar claves ambientales que pueden utilizar para mantenerse en una tarea: programar relojes despertadores

o pedirle a un adulto que llegue a supervisarlos periódicamente para asegurarse de que estén trabajando.

Guiarlos y reforzarlos para que sigan con el plan que han diseñado.

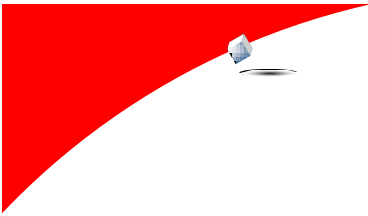
Transferirles gradualmente la responsabilidad para realizar el plan por sí mismos.



"Hay dos formas de iniciar una tarea:

- Realizar la tarea al momento de ser asignada.
- Planear cómo se llevará a cabo la tarea, determinar en cuánto tiempo se realizará y cómo se distribuirá cada parte."





## Sección de entretenimiento

- APTITUDES
- ATENCIÓN
- CONDUCTA
- EJECUTIVAS
- HABILIDAD
- NIÑO
- PLANES
- PROGRAMAS
- RENDIMIENTO
- TAREAS

S	A	V	I	T	U	C	E	J	E
B	C	V	M	G	K	U	F	N	D
L	O	J	A	H	T	Z	P	X	L
I	N	B	P	D	A	W	C	T	I
C	D	S	T	A	R	R	P	B	O
E	U	A	I	D	E	E	L	P	N
Ñ	C	M	T	I	A	N	B	L	D
A	T	A	U	L	S	D	B	A	Z
T	A	R	D	I	B	I	G	N	Q
E	H	G	E	B	O	M	F	E	U
N	A	O	S	A	E	I	U	S	Y
C	D	R	V	H	X	E	O	L	P
I	T	P	N	R	P	N	D	F	N
O	I	A	U	A	R	T	F	F	I
N	J	O	N	I	N	O	C	T	W

Sopa de letras

Laberinto



# Clínica Viktor Frankl



La Clínica de Psicología Viktor Frankl de la Universidad Francisco Marroquín, funciona como centro de práctica supervisada para los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología Clínica.

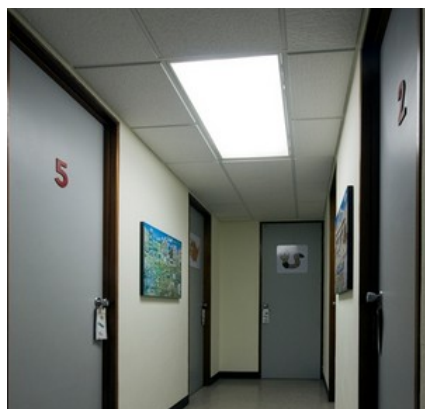
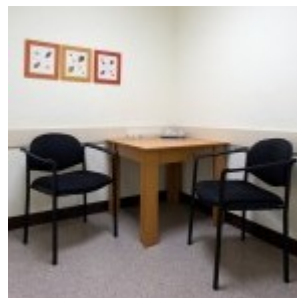
Al mismo tiempo, se le definió como un lugar donde se brinda asistencia psicológica para aquellas personas que así lo soliciten. Existen limitantes del tipo problemas psicológicos que pueden ser atendidos en esta Clínica. Se desarrollan procesos de evaluación, diagnóstico, prevención, intervención e investigación.

La clínica cuenta con 5 ambientes para trabajar con adultos. Para el abordaje de niños, se dispone de 4 ambientes debidamente equipados. La atención se brinda durante los meses de enero a noviembre, en un horario de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 6:00 p.m. y sábados de

8:00 a.m. a 1:00 p.m. El costo de los servicios que presta la clínica se calcula de acuerdo a la capacidad económica del solicitante.

Se considera como paciente a toda persona que asiste a la clínica para tratamiento psicológico, que acepta las condiciones del consentimiento informado y que no presente signos de alguna de las siguientes condiciones: psicosis aguda, comportamiento suicida de alto riesgo, desórdenes orgánicos cerebrales, consumo activo de sustancias, trastornos graves de la personalidad, trastornos del desarrollo y trastornos del lenguaje. Los problemas de aprendizaje pueden ser diagnosticados por medio de la aplicación de pruebas de evaluación, pero no serán tratados en esta Clínica.

El diseño administrativo de la Clínica asegura la confidencialidad en el manejo de la información personal de los pacientes, ya que se utiliza un registro digital cuyo acceso es restringido únicamente a los usuarios autorizados.



Clínica de Psicología Viktor Frankl  
 Oficina A-104, Edificio Académico  
 Teléfono: 2338-7799  
 Correo: [clinicaviktorfrankl@ufm.edu](mailto:clinicaviktorfrankl@ufm.edu)

# Psiconducta



Calle Manuel F. Ayau (6 Calle final), zona 10  
Universidad Francisco Marroquín Edificio  
Académico A-104  
Guatemala, Guatemala 01010

Teléfono: (502) 23387799  
Correo: [clinicaviktorfrank@ufm.edu](mailto:clinicaviktorfrank@ufm.edu)



¡Búscanos en internet!

[www.ufm.edu](http://www.ufm.edu).

