

EVALUACIÓN DE LA PLANIFICACIÓN

Llene este formulario de evaluación para identificar las áreas de preocupación y proponer objetivos para desarrollar sus habilidades de planificación.

PRE POS

Instrucciones:

- Lea cada frase o pida que alguien la lea con usted.
- Marque con una X la casilla que más se aproxime a usted o su estudiante.

1. Mantengo una rutina diaria.

NUNCA CASI NUNCA A VECES FRECUENTEMENTE SIEMPRE

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

2. Cuando empiezo los quehaceres domésticos o las tareas escolares, las termino hasta el final.

NUNCA CASI NUNCA A VECES FRECUENTEMENTE SIEMPRE

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

3. Utilizo un calendario u otra herramienta para acordarme de los compromisos.

NUNCA CASI NUNCA A VECES FRECUENTEMENTE SIEMPRE

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

4. Me siento bien cuando termino mis deberes porque tengo un plan.

NUNCA CASI NUNCA A VECES FRECUENTEMENTE SIEMPRE

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

5. Sé por cuál tarea comenzar cuando empiezo un proyecto.

NUNCA CASI NUNCA A VECES FRECUENTEMENTE SIEMPRE

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

6. Realizo las tareas de forma limpia y ordenada.

NUNCA CASI NUNCA A VECES FRECUENTEMENTE SIEMPRE

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

7. Sé ordenar los pasos necesarios para realizar un proyecto grande.

NUNCA CASI NUNCA A VECES FRECUENTEMENTE SIEMPRE

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

PUNTUACIÓN: Utilizando la guía de puntuación siguiente, calcule el puntaje total:

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
0	1	2	3	4

PUNTAJE TOTAL:

NECESITA ASISTENCIA 0-10

Es probable que mi planificación y otras habilidades de función ejecutiva estén causando problemas en todas áreas de mi vida. Probablemente sería muy beneficioso aprender nuevas habilidades.

INDEPENDENCIA ASISTIDA 11-20

Es probable que mi planificación y otras habilidades de función ejecutiva estén causando problemas en al menos un área de mi vida. Probablemente sería beneficioso seguir aprendiendo nuevas habilidades.

INDEPENDIENTE 21+

Mis habilidades de planificación están bien desarrolladas.

Si sigo teniendo dificultades, es posible que necesite mejorar otras funciones ejecutivas.

COMENTARIOS:

Si desea incluir más detalles o explicar sus respuestas, utilice el espacio siguiente para escribirlos o pídale a alguien que los escriba por usted.



EVALUACIÓN DE LA GESTIÓN DEL TIEMPO

Llene este formulario de evaluación para identificar las áreas de preocupación y proponer objetivos para desarrollar sus habilidades de gestión del tiempo.

PRE POS

Instrucciones:

- Lea cada frase o pida que alguien la lea con usted.
- Marque con una X la casilla que más se aproxime a usted o su estudiante.

1. Llego a tiempo a las citas y a los eventos familiares.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Puedo calcular correctamente el tiempo que tardaré en realizar una tarea.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Le dedico el tiempo suficiente a completar cuidadosamente las tareas para no cometer errores.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Hago las tareas sin demora y no las dejo para después.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Completo mis rutinas diarias y mis listas de cosas por hacer.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Hago listas o uso un calendario para saber qué tengo que hacer cada día.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Cuando tengo mucho que hacer, puedo priorizar las tareas que hay que hacer primero.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PUNTUACIÓN: Utilizando la guía de puntuación siguiente, calcule el puntaje total:

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
0	1	2	3	4

PUNTAJE TOTAL:

NECESITA ASISTENCIA 0-10

Es probable que mi gestión del tiempo y otras habilidades de función ejecutiva estén causando problemas en todas áreas de mi vida. Probablemente sería muy beneficioso aprender nuevas habilidades.

INDEPENDENCIA ASISTIDA 11-20

Es probable que mi gestión del tiempo y otras habilidades de función ejecutiva estén causando problemas en al menos un área de mi vida. Probablemente sería beneficioso seguir aprendiendo nuevas habilidades.

INDEPENDIENTE 21+

Mis habilidades del gestión del tiempo están bien desarrolladas. Si sigo teniendo dificultades, es posible que necesite mejorar otras funciones ejecutivas.

COMENTARIOS:

Si desea incluir más detalles o explicar sus respuestas, utilice el espacio siguiente para escribirlos o pídale a alguien que los escriba por usted.

EVALUACIÓN DE LA INICIACIÓN DE TAREAS

Llene este formulario de evaluación para identificar las áreas de preocupación y proponer objetivos para desarrollar sus habilidades de la iniciación de tareas.

PRE POS

Instrucciones:

- Lea cada frase o pida que alguien la lea con usted.
- Marque con una X la casilla que más se aproxime a usted o su estudiante.

1. Soy capaz de iniciar tareas sin posponerlas.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Sé cómo comenzar con la mayoría de las tareas.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Empiezo los quehaceres y los deberes sin tardar.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Puedo dejar de lado una actividad divertida cuando primero tenga que hacer algo más importante.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Termino las tareas con facilidad, incluso las que no quiero hacer.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Puedo completar las tareas diarias sin recordatorios de padres o profesores.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Elijo empezar por la tarea más importante.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PUNTUACIÓN: Utilizando la guía de puntuación siguiente, calcule el puntaje total:

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
0	1	2	3	4

PUNTAJE TOTAL:

NECESITA ASISTENCIA 0-10

Es probable que mi iniciación de tareas y otras habilidades de función ejecutiva estén causando problemas en todas áreas de mi vida. Probablemente sería muy beneficioso aprender nuevas habilidades.

INDEPENDENCIA ASISTIDA 11-20

Es probable que mi iniciación de tareas y otras habilidades de función ejecutiva estén causando problemas en al menos un área de mi vida. Probablemente sería beneficioso seguir aprendiendo nuevas habilidades.

INDEPENDIENTE 21+

Mis habilidades de la iniciación de tareas están bien desarrolladas. Si sigo teniendo dificultades, es posible que necesite mejorar otras funciones ejecutivas.

COMENTARIOS:

Si desea incluir más detalles o explicar sus respuestas, utilice el espacio siguiente para escribirlos o pídale a alguien que los escriba por usted.

EVALUACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN

Llene este formulario de evaluación para identificar las áreas de preocupación y proponer objetivos para desarrollar sus habilidades de la organización.

PRE POS

Instrucciones:

- Lea cada frase o pida que alguien la lea con usted.
- Marque con una X la casilla que más se aproxime a usted o su estudiante.

1. Mantengo mis espacios limpios y ordenados.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Tengo sistemas para organizar mi trabajo.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Sé lo que tengo que hacer y cuándo tengo que hacerlo.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. La gente que me conoce dice que soy una persona organizada.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Me siento mejor cuando mi espacio está organizado.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Cuando tengo mucho que hacer, creo un plan y decido qué tengo que hacer primero.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Intento tener un sitio para cada cosa.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PUNTUACIÓN: Utilizando la guía de puntuación siguiente, calcule el puntaje total:

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
0	1	2	3	4

PUNTAJE TOTAL:

NECESITA ASISTENCIA 0-10

Es probable que mi organización y otras habilidades de función ejecutiva estén causando problemas en todas áreas de mi vida. Probablemente sería muy beneficioso aprender nuevas habilidades.

INDEPENDENCIA ASISTIDA 11-20

Es probable que mi organización y otras habilidades de función ejecutiva estén causando problemas en al menos un área de mi vida. Probablemente sería beneficioso seguir aprendiendo nuevas habilidades.

INDEPENDIENTE 21+

Mis habilidades de organización están bien desarrolladas. Si sigo teniendo dificultades, es posible que necesite mejorar otras funciones ejecutivas.

COMENTARIOS:

Si desea incluir más detalles o explicar sus respuestas, utilice el espacio siguiente para escribirlos o pídale a alguien que los escriba por usted.

EVALUACIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Llene este formulario de evaluación para identificar las áreas de preocupación y proponer objetivos para desarrollar sus habilidades de la resolución de problemas.

PRE POS

Instrucciones:

- Lea cada frase o pida que alguien la lea con usted.
- Marque con una X la casilla que más se aproxime a usted o su estudiante.

1. Sé identificar fácilmente cuando es el momento en que empiezan los problemas.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Puedo identificar hechos y reunir información relevante.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Puedo llegar a la raíz de los problemas.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Me resulta fácil encontrar varias maneras de completar un proyecto.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Otras personas piensan que las soluciones que doy a los problemas son creativas.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Normalmente, antes de dar un paso evalúo los pros y los contras.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Cuando me decido por una solución a un problema, sé cómo llevarla a cabo.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PUNTUACIÓN:

Utilizando la guía de puntuación siguiente, calcule el puntaje total:

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
0	1	2	3	4

PUNTAJE TOTAL:

NECESITA ASISTENCIA 0-10

Es probable que mi resolución de problemas y otras habilidades de función ejecutiva estén causando problemas en todas áreas de mi vida. Probablemente sería muy beneficioso aprender nuevas habilidades.

INDEPENDENCIA ASISTIDA 11-20

Es probable que mi resolución de problemas y otras habilidades de función ejecutiva estén causando problemas en al menos un área de mi vida. Probablemente sería beneficioso seguir aprendiendo nuevas habilidades.

INDEPENDIENTE 21+

Mis habilidades de resolución de problemas están bien desarrolladas. Si sigo teniendo dificultades, es posible que necesite mejorar otras funciones ejecutivas.

COMENTARIOS:

Si desea incluir más detalles o explicar sus respuestas, utilice el espacio siguiente para escribirlos o pídale a alguien que los escriba por usted.



EVALUACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD MENTAL

Llene este formulario de evaluación para identificar las áreas de preocupación y proponer objetivos para desarrollar sus habilidades de la flexibilidad mental.

PRE POS

Instrucciones:

- Lea cada frase o pida que alguien la lea con usted.
- Marque con una X la casilla que más se aproxime a usted o su estudiante.

1. Reconozco los problemas y hago cambios para solucionarlos.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Si las cosas cambian inesperadamente, estoy bien.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Me resulta fácil cambiar de una tarea a otra.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Acepto las ideas de los demás aunque sean diferentes a las mías.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Puedo adaptarme fácilmente a reglas y expectativas diferentes.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Sigo bien si las cosas salen mal o si tengo que intentar de solucionar un problema de otra manera.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Estoy bien si no puedo controlar las cosas o cuando otros toman decisiones por mí.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PUNTUACIÓN: Utilizando la guía de puntuación siguiente, calcule el puntaje total:

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
0	1	2	3	4

PUNTAJE TOTAL:

NECESITA ASISTENCIA 0-10

Es probable que mi flexibilidad mental y otras habilidades de función ejecutiva estén causando problemas en todas áreas de mi vida. Probablemente sería muy beneficioso aprender nuevas habilidades.

INDEPENDENCIA ASISTIDA 11-20

Es probable que mi flexibilidad mental y otras habilidades de función ejecutiva estén causando problemas en al menos un área de mi vida. Probablemente sería beneficioso seguir aprendiendo nuevas habilidades.

INDEPENDIENTE 21+

Es probable que mi flexibilidad mental y otras habilidades de función ejecutiva estén causando problemas en al menos un área de mi vida. Probablemente sería beneficioso seguir aprendiendo nuevas habilidades.

COMENTARIOS:

Si desea incluir más detalles o explicar sus respuestas, utilice el espacio siguiente para escribirlos o pídale a alguien que los escriba por usted.

EVALUACIÓN DE LA MEMORIA DE TRABAJO

Llene este formulario de evaluación para identificar las áreas de preocupación y proponer objetivos para desarrollar sus habilidades de la memoria de trabajo.

PRE POS

Instrucciones:

- Lea cada frase o pida que alguien la lea con usted.
- Marque con una X la casilla que más se aproxime a usted o su estudiante.

1. Presto mucha atención a los detalles para evitar errores.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Las matemáticas mentales son fáciles para mí.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Puedo recordar múltiples instrucciones paso a paso para completar tareas.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Quienes me conocen dirían que tengo una buena capacidad de atención.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Puedo cumplir con los quehaceres, los deberes y las tareas hasta el final.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. No me olvido lo que estoy haciendo y mantengo mi concentración durante la tarea completa.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Puedo llevar la cuenta de muchos datos e información y recordarlas cuando las necesito.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PUNTUACIÓN: Utilizando la guía de puntuación siguiente, calcule el puntaje total:

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
0	1	2	3	4

PUNTAJE TOTAL:

NECESITA ASISTENCIA 0-10

Es probable que mi memoria de trabajo y otras habilidades de función ejecutiva estén causando problemas en todas áreas de mi vida. Probablemente sería muy beneficioso aprender nuevas habilidades.

INDEPENDENCIA ASISTIDA 11-20

Es probable que mi memoria de trabajo y otras habilidades de función ejecutiva estén causando problemas en al menos un área de mi vida. Probablemente sería beneficioso seguir aprendiendo nuevas habilidades.

INDEPENDIENTE 21+

Mis habilidades de memoria de trabajo están bien desarrolladas. Si sigo teniendo dificultades, es posible que necesite mejorar otras funciones ejecutivas.

COMENTARIOS:

Si desea incluir más detalles o explicar sus respuestas, utilice el espacio siguiente para escribirlos o pídale a alguien que los escriba por usted.

EVALUACIÓN DEL CONTROL EMOCIONAL

Llene este formulario de evaluación para identificar las áreas de preocupación y proponer objetivos para desarrollar sus habilidades del control emocional.

PRE POS

Instrucciones:

- Lea cada frase o pida que alguien la lea con usted.
- Marque con una X la casilla que más se aproxime a usted o su estudiante.

1. Cuando pasan cosas malas, me recupero fácilmente.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Controlo mi temperamento.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Manejo mi frustración de forma saludable.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Otras personas dirían que soy paciente.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Cuando me enojo, me resulta fácil calmarme y retomar mi trabajo.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Evito decir cosas para "vengarme" o herir a alguien cuando estoy enfadada(o).

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Tengo una alta tolerancia a la hora de trabajar en tareas y situaciones difíciles.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PUNTUACIÓN: Utilizando la guía de puntuación siguiente, calcule el puntaje total:

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
0	1	2	3	4

PUNTAJE TOTAL:

NECESITA ASISTENCIA 0-10

Es probable que mi control emocional y otras habilidades de función ejecutiva estén causando problemas en todas áreas de mi vida. Probablemente sería muy beneficioso aprender nuevas habilidades.

INDEPENDENCIA ASISTIDA 11-20

Es probable que mi control emocional y otras habilidades de función ejecutiva estén causando problemas en al menos un área de mi vida. Probablemente sería beneficioso seguir aprendiendo nuevas habilidades.

INDEPENDIENTE 21+

Mis habilidades de control emocional están bien desarrolladas. Si sigo teniendo dificultades, es posible que necesite mejorar otras funciones ejecutivas.

COMENTARIOS:

Si desea incluir más detalles o explicar sus respuestas, utilice el espacio siguiente para escribirlos o pídale a alguien que los escriba por usted.

EVALUACIÓN DEL CONTROL DE IMPULSOS

Llene este formulario de evaluación para identificar las áreas de preocupación y proponer objetivos para desarrollar sus habilidades del control de impulsos.

PRE POS

Instrucciones:

- Lea cada frase o pida que alguien la lea con usted.
- Marque con una X la casilla que más se aproxime a usted o su estudiante.

1. Leo y sigo instrucciones atentamente.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Pienso bien en las opciones antes de tomarlas.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Acepto sin disgusto la espera por algo que realmente quiero, aunque me cueste.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Pienso antes de hablar.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Creo que es mejor esperar hasta tener todos los datos antes de actuar.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Evito sacar conclusiones apresuradas.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Las personas que me conocen me describen como consistente y confiable.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PUNTUACIÓN: Utilizando la guía de puntuación siguiente, calcule el puntaje total:

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
0	1	2	3	4

PUNTAJE TOTAL:

NECESITA ASISTENCIA 0-10

Es probable que mi control de impulsos y otras habilidades de función ejecutiva estén causando problemas en todas áreas de mi vida. Probablemente sería muy beneficioso aprender nuevas habilidades.

INDEPENDENCIA ASISTIDA 11-20

Es probable que mi control de impulsos y otras habilidades de función ejecutiva estén causando problemas en al menos un área de mi vida. Probablemente sería beneficioso seguir aprendiendo nuevas habilidades.

INDEPENDIENTE 21+

Mis habilidades de control de impulsos están bien desarrolladas. Si sigo teniendo dificultades, es posible que necesite mejorar otras funciones ejecutivas.

COMENTARIOS:

Si desea incluir más detalles o explicar sus respuestas, utilice el espacio siguiente para escribirlos o pídale a alguien que los escriba por usted.

EVALUACIÓN DEL CONTROL ATENCIONAL

Llene este formulario de evaluación para identificar las áreas de preocupación y proponer objetivos para desarrollar sus habilidades del control atencional.

PRE POS

Instrucciones:

- Lea cada frase o pida que alguien la lea con usted.
- Marque con una X la casilla que más se aproxime a usted o su estudiante.

1. Completo trabajos de muchos pasos con facilidad.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Trabajo cuidadosamente y evito hacer las tareas con prisas.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Puedo esforzarme en algo incluso si es aburrido.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Me concentro en los deberes y las tareas sin distraerme.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Una vez que empiezo una tarea, puedo seguir trabajando hasta el final.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Si me interrumpen en medio de una tarea, puedo retomarla fácilmente.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Puedo concentrarme en mi trabajo incluso cuando otras personas hablan a mi alrededor.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PUNTUACIÓN: Utilizando la guía de puntuación siguiente, calcule el puntaje total:

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
0	1	2	3	4

PUNTAJE TOTAL:

NECESITA ASISTENCIA 0-10

Es probable que mi control atencional y otras habilidades de función ejecutiva estén causando problemas en todas áreas de mi vida. Probablemente sería muy beneficioso aprender nuevas habilidades.

INDEPENDENCIA ASISTIDA 11-20

Es probable que mi control atencional y otras habilidades de función ejecutiva estén causando problemas en al menos un área de mi vida. Probablemente sería beneficioso seguir aprendiendo nuevas habilidades.

INDEPENDIENTE 21+

Mis habilidades de control atencional están bien desarrolladas. Si sigo teniendo dificultades, es posible que necesite mejorar otras funciones ejecutivas.

COMENTARIOS:

Si desea incluir más detalles o explicar sus respuestas, utilice el espacio siguiente para escribirlos o pídale a alguien que los escriba por usted.

EVALUACIÓN DEL AUTOMONITOREO

Llene este formulario de evaluación para identificar las áreas de preocupación y proponer objetivos para desarrollar sus habilidades del automonitoreo.

PRE POS

Instrucciones:

- Lea cada frase o pida que alguien la lea con usted.
- Marque con una X la casilla que más se aproxime a usted o su estudiante.

1. Intento avanzar y mejorar con el tiempo.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Puedo "leer" las distintas situaciones y ajustar mi comportamiento si es que es necesario.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Puedo ver los problemas desde el punto de vista de los demás.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Los comentarios y las críticas constructivas son bienvenidos porque me ayudan a mejorar.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Puedo alejarme de una situación y evaluar lo que no está funcionando bien.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Evalúo periódicamente mis progresos y trato de ir ajustando mis planes.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Acepto hacer cambios para mejorar mi trabajo.

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PUNTUACIÓN:

Utilizando la guía de puntuación siguiente, calcule el puntaje total:

NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
0	1	2	3	4

PUNTAJE TOTAL:

NECESITA ASISTENCIA 0-10

Es probable que mi automonitoreo y otras habilidades de función ejecutiva estén causando problemas en todas áreas de mi vida. Probablemente sería muy beneficioso aprender nuevas habilidades.

INDEPENDENCIA ASISTIDA 11-20

Es probable que mi automonitoreo y otras habilidades de función ejecutiva estén causando problemas en al menos un área de mi vida. Probablemente sería beneficioso seguir aprendiendo nuevas habilidades.

INDEPENDIENTE 21+

Mis habilidades de automonitoreo están bien desarrolladas. Si sigo teniendo dificultades, es posible que necesite mejorar otras funciones ejecutivas.

COMENTARIOS:

Si desea incluir más detalles o explicar sus respuestas, utilice el espacio siguiente para escribirlos o pídale a alguien que los escriba por usted.



RESUMEN DE PUNTUACIONES

PRE POS

Instrucciones:

- Copie sus puntajes totales de cada sección evaluada en el área correspondiente a la derecha de la página.
- Identifique sus puntos fuertes y los que debe desarrollar.

RANGOS DE PUNTUACIÓN:

Necesita Asistencia – Puntajes Entre 0–10

- Es probable que esta área esté causando problemas en todos aspectos de mi vida.

Independencia Asistida – Puntajes Entre 11–20

- Es probable que esta área esté causando problemas en al menos un aspecto de mi vida.

Independiente – Puntajes 21+

- Esta habilidad está bien desarrollada.

HABILIDADES

INDEPENDIENTES:

LAnote las tres áreas en las que usted o su estudiante obtuvieron las puntuaciones más altas. Estas áreas son en las que usted es más independiente, y respaldarán el desarrollo de otras habilidades de la función ejecutiva.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

HABILIDADES A DESAROLLAR:

Anote las tres áreas en las que usted o su estudiante obtuvieron las puntuaciones más bajas. Estas áreas son en las que usted necesitará más apoyo para desarrollar nuevas habilidades.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

MIS PRÓXIMOS PASOS:

Consulte la “Guía de Inicio” para obtener los siguientes pasos en el desarrollo de la función ejecutiva. La guía está disponible en la [página de descargas aquí](#) con el fin de ayudar a familias, profesores, otros profesionales, y las personas neurodivergentes a utilizar estos resultados para identificar estrategias que permitan el desarrollo de la función ejecutiva.

PLANIFICACIÓN

GESTIÓN DEL TIEMPO

INICIACIÓN DE TAREAS

ORGANIZACIÓN

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

FLEXIBILIDAD MENTAL

MEMORIA DE TRABAJO

CONTROL EMOCIONAL

CONTROL DE IMPULSOS

CONTROL ATENCIONAL

AUTOMONITOREO