

Funciones ejecutivas: qué mirar en cada etapa

Versión en papel de la guía de autoobservación publicada en el sitio.

Reúne, por edades, las señales cotidianas de las seis funciones ejecutivas. **No es un test:** no tiene puntaje, ni baremo, ni punto de corte, y no diagnostica nada.

Tres versiones: 6 a 12, 13 a 17 y 18 años en adelante · unos 10 minutos · resultado cualitativo · dominios según Diamond (2013)

01 Cómo se completa

Usa **solo la tabla de la etapa que corresponda**. Marca únicamente las conductas que cumplan las dos condiciones a la vez: que ocurran **con frecuencia** en los últimos seis meses, y que **interfieran** en el estudio, el trabajo, la casa o las relaciones. Las ocasionales no se marcan: todos las tenemos. Si la persona observada es un niño o un adolescente, lo ideal es que la completen por separado dos personas que lo vean en contextos distintos, casa y colegio. Que marquen cosas diferentes no significa que alguien se equivoque, y suele ser el dato más útil de toda la hoja.

PERSONA OBSERVADA

EDAD

FECHA

QUIÉN COMPLETA

02 Niños de 6 a 12 años

LA COMPLETA UN ADULTO

EN LOS ÚLTIMOS SEIS MESES, EL NIÑO O LA NIÑA...	OCURRE A MENUDO E INTERFIERE
Memoria de trabajo — sostener y manejar información mientras se actúa	
Olvida instrucciones de varios pasos y se queda a mitad de camino.	☐
Pierde el hilo de lo que hacía si lo interrumpen.	☐
Control inhibitorio — frenar impulsos y distracciones, pensar antes de actuar	
Interrumpe o responde antes de que termine de hablar; actúa sin pensar.	☐
Le cuesta esperar su turno o quedarse quieto cuando se le pide.	☐
Flexibilidad cognitiva — cambiar de estrategia o de perspectiva cuando algo no funciona	
Se frustra mucho ante cambios de plan o de rutina.	☐
Insiste en una sola forma de hacer las cosas y no prueba otra.	☐
Planificación y organización — organizar pasos, materiales y tiempos hacia una meta	
Su mochila, escritorio o cuarto son un caos; pierde materiales seguido.	☐
Empieza las tareas sin un plan y no calcula el tiempo que necesita.	☐
Regulación emocional — regular la intensidad de las emociones para no descarrilar la tarea	
Tiene «explosiones» emocionales desproporcionadas y le cuesta calmarse.	☐

EN LOS ÚLTIMOS SEIS MESES, EL NIÑO O LA NIÑA...	OCURRE A MENUDO E INTERFIERE
Una frustración pequeña le arruina toda la actividad.	☐
Iniciativa y monitoreo — arrancar por cuenta propia y revisar el propio desempeño	
Necesita que le recuerden y empujen constantemente para empezar algo.	☐
Entrega o termina cosas con errores que «no vio» al revisar.	☐

MAPA DE DOMINIOS — MARCA CUÁLES DE LOS SEIS TIENEN AL MENOS UNA CASILLA MARCADA · CÓMO SE LEE, EN EL PUNTO 05

☐ Memoria de trabajo	☐ Control inhibitorio	☐ Flexibilidad	☐ Planificación	☐ Regulación emocional	☐ Iniciativa y monitoreo
--	---	--	---	--	--

03 Adolescentes de 13 a 17 años

AUTOINFORME O ADULTO

EN LOS ÚLTIMOS SEIS MESES...	OCURRE A MENUDO E INTERFIERE
Memoria de trabajo — sostener y manejar información mientras se actúa	
Olvida entregas o fechas; necesita releer varias veces para retener.	☐
Pierde el hilo en clases o conversaciones largas.	☐
Control inhibitorio — frenar impulsos y distracciones, pensar antes de actuar	
Actúa por impulso (gastos, redes, comentarios) y luego se arrepiente.	☐
No logra resistir el celular u otras distracciones al estudiar.	☐
Flexibilidad cognitiva — cambiar de estrategia o de perspectiva cuando algo no funciona	
Se bloquea cuando un método no funciona y no cambia de estrategia.	☐
Le cuesta adaptarse a imprevistos o cambios de última hora.	☐
Planificación y organización — organizar pasos, materiales y tiempos hacia una meta	
Deja todo para el último momento y subestima cuánto tardará.	☐
No sabe desglosar un trabajo largo en pasos manejables.	☐
Regulación emocional — regular la intensidad de las emociones para no descarrilar la tarea	
Cambios de humor intensos que interfieren con estudio o relaciones.	☐
La frustración escala rápido y le cuesta volver a la calma.	☐
Iniciativa y monitoreo — arrancar por cuenta propia y revisar el propio desempeño	
Necesita presión externa para empezar; sin un plazo encima no arranca.	☐
Entrega sin revisar y aparecen errores que había pasado por alto.	☐

☐ Memoria de trabajo	☐ Control inhibitorio	☐ Flexibilidad	☐ Planificación	☐ Regulación emocional	☐ Iniciativa y monitoreo
--	---	--	---	--	--

04 Adultos, de 18 años en adelante

AUTOINFORME

EN LOS ÚLTIMOS SEIS MESES...	OCURRE A MENUDO E INTERFIERE
Memoria de trabajo — sostener y manejar información mientras se actúa	
Entras a una habitación y olvidas a qué ibas; pierdes el hilo en reuniones.	☐
Olvidas tareas o compromisos si no los anotas de inmediato.	☐
Control inhibitorio — frenar impulsos y distracciones, pensar antes de actuar	
Te distraes con facilidad y saltas de una tarea a otra sin terminar.	☐
Respondes o decides por impulso y luego te arrepientes.	☐
Flexibilidad cognitiva — cambiar de estrategia o de perspectiva cuando algo no funciona	
Te cuesta adaptarte a imprevistos o cambiar de plan sobre la marcha.	☐
Te quedas «pegado» en una forma de hacer las cosas aunque no funcione.	☐
Planificación y organización — organizar pasos, materiales y tiempos hacia una meta	
Pospones tareas importantes y subestimas el tiempo que toman.	☐
Llegas tarde o vives con la sensación de ir siempre apurado.	☐
Regulación emocional — regular la intensidad de las emociones para no descarrilar la tarea	
Reaccionas con irritabilidad o frustración desproporcionada bajo presión.	☐
Las emociones intensas te «secuestran» la concentración.	☐
Iniciativa y monitoreo — arrancar por cuenta propia y revisar el propio desempeño	
Te cuesta empezar proyectos sin una fecha límite externa.	☐
Cometes errores por descuido porque no alcanzas a revisar.	☐

☐ Memoria de trabajo	☐ Control inhibitorio	☐ Flexibilidad	☐ Planificación	☐ Regulación emocional	☐ Iniciativa y monitoreo
--	---	--	---	--	--

05 Cómo se lee el mapa, y qué es cada dominio

Ningún dominio

No aparecen conductas que ocurran a menudo e interfieran en el día a día. Sigue observando ante cualquier cambio.

Uno o dos dominios

Señales en áreas puntuales. Suelen responder bien a estrategias de apoyo: rutinas, recordatorios visuales, dividir las tareas.

Tres o más dominios

Dificultades transversales. Cuando además son persistentes y aparecen en más de un contexto, conviene una evaluación profesional.

Memoria de trabajo. Tiene que ver con sostener y manejar información mientras se actúa.

Control inhibitorio. Tiene que ver con frenar impulsos y distracciones, pensar antes de actuar.

Flexibilidad cognitiva. Tiene que ver con cambiar de estrategia o de perspectiva cuando algo no funciona.

Planificación y organización. Tiene que ver con organizar pasos, materiales y tiempos hacia una meta.

Regulación emocional. Tiene que ver con regular la intensidad de las emociones para no descarrilar la tarea.

Iniciativa y monitoreo. Tiene que ver con arrancar por cuenta propia y revisar el propio desempeño.

Los tres primeros —memoria de trabajo, control inhibitorio y flexibilidad cognitiva— son los que Diamond describe como funciones ejecutivas nucleares; los otros tres se construyen sobre ellos. Por eso importa más **en cuántos dominios distintos** hay señales que cuántas marcas suman en total.

06 Antes de pensar en un test, descarta lo reversible

Buena parte de lo que parece un problema ejecutivo se explica por algo que se corrige: **sueño** insuficiente o irregular, **audición o visión** sin corregir, dolor, ansiedad o ánimo bajo, consumo de sustancias, medicamentos nuevos, o un cambio reciente en casa, en el colegio o en el trabajo. Anota también si la dificultad **apareció de golpe** o viene desde siempre: esa sola respuesta cambia por dónde empieza una evaluación.

07 Qué instrumentos existen y cómo se accede a ellos

Los instrumentos con más respaldo tienen editorial y copyright activo: no hay descarga legal, y su interpretación exige formación y baremos. Los PDF que circulan por repositorios y sitios de apuntes son copias no autorizadas, sin manual ni normas, y aplicarlos así devuelve un número que no significa nada.

INSTRUMENTO	QUÉ ES	EDAD	CÓMO SE ACCEDE
BRIEF-2 y BRIEF-P Gioia, Isquith, Guy y Kenworthy	Cuestionario de observación para familia y docentes, con versión de autoinforme.	2 a 18 años	Psychological Assessment Resources. Comercial; uso reservado a profesional cualificado.
ENFEN	Batería española de pruebas de desempeño.	6 a 12 años	TEA Ediciones. Kit comercial.
NEPSY-II	Batería neuropsicológica amplia, con dominio ejecutivo.	3 a 16 años	Pearson. Comercial.
Trail Making Test	Rastreo visual y velocidad (parte A); alternancia (parte B).	Desde 8 años	La versión del Army Individual Test Battery (1944) es obra del gobierno de EE. UU.; la edición de Reitan y sus baremos, no.
Stroop versión Golden	Control inhibitorio.	Desde 7 años	TEA Ediciones en España, PAR en EE. UU. Comercial.
Torre de Londres	Planificación y resolución de problemas.	Desde 7 años	Hay varias ediciones comerciales, cada una con sus propios baremos; no son intercambiables entre sí.

Lo que sí es de acceso libre

CUFE — Cuestionario de Funciones Ejecutivas para niños de 9 a 12 años, desarrollado y validado en Latinoamérica y publicado en acceso abierto (Canet-Juric et al., 2021). Gratuito.

Escala EFECO — escala ecológica de funciones ejecutivas en formato de autorreporte, validada con adolescentes hispanohablantes y con versión para adultos (Ramos-Galarza et al.). De uso académico: se obtiene en la publicación original.

Los dos son cuestionarios de conducta cotidiana, no pruebas de desempeño: dicen qué se observa, no cómo funciona el sistema ejecutivo bajo demanda. De ahí la recomendación habitual de combinar **una prueba de desempeño con una escala de observación**: el acuerdo entre ambas es solo parcial, y cada una ve algo que la otra no.

08 Qué llevar a la primera consulta

VALE LA PENA LLEVAR	NO HACE FALTA LLEVAR
• Esta hoja completada y, si se puede, una por cada contexto: casa y colegio, o casa y trabajo. • Informes escolares o evaluaciones de desempeño previas, aunque sean antiguos. • Cuándo empezó, y qué estaba pasando en ese momento. • Qué se ha probado ya y qué resultó: agendas, alarmas, apoyo escolar, medicación. • Las horas de sueño de una semana normal.	• Un puntaje sacado de un test descargado de internet: sin baremos no es interpretable. • Un diagnóstico ya decidido. Traer la observación en bruto es más útil. • Listas de síntomas copiadas de redes sociales.

LO QUE MÁS PREOCUPA HOY, EN UNA FRASE

QUÉ SITUACIONES SON LA EXCEPCIÓN: DÓNDE SÍ FUNCIONA BIEN

Referencias. Canet-Juric, L., Del Valle, M. V., Gelpi-Trudo, R., García-Coni, A., Zamora, E. V., Introzzi, I., & Andrés, M. L. (2021). Desarrollo y validación del Cuestionario de Funciones Ejecutivas en niños de 9 a 12 años (CUFE). *Avances en Psicología Latinoamericana*, 39(1), 1–25. · Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168. · Gioia, G. A., Isquith, P. K., Guy, S. C., & Kenworthy, L. (2000). *Behavior Rating Inventory of Executive Function*. Psychological Assessment Resources. · Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A., & Wager, T. D. (2000). The unity and diversity of executive functions. *Cognitive Psychology*, 41(1), 49–100.

Material de orientación, no diagnóstico. Una misma señal puede tener muchas causas, y ninguna hoja de observación —ni ningún test aislado— reemplaza una evaluación profesional. Si algo de lo que marcaste preocupa, consúltalo.

terapiaonlinechile.cl