

Índice

- 13** 1. **Introducción**
- 16 Claves y precauciones de lectura
- 24 Dialogando
- 25 Preparados, listos y ya

- 27** 2. **La función ejecutiva, sus componentes y la trilogía**
- 28 Intentando definir la función ejecutiva
- 30 Los componentes de la función ejecutiva y la trilogía
- 34 En síntesis

- 35** 3. **Ver a simple vista o mirar por el microscopio: la relación entre función ejecutiva y autorregulación**
- 44 En síntesis

- 49** 4. **Qué pasa cuando la función (ejecutiva) funciona bien y qué pasa cuando la función no funciona**
- 53 ¿Y si las funciones ejecutivas no fueran tan importantes?
- 58 En síntesis

- 59** 5. **El desarrollo de la función ejecutiva y el atasco del que pretende contarlo**
- 71 En síntesis

- 73** 6. **Evaluando la función ejecutiva con medidas impuras**
- 78 Pruebas de evaluación de la función ejecutiva en español
- 82 Algunas pruebas para evaluar las funciones ejecutivas
- 82 Tareas para la evaluación de la inhibición
- 102 En síntesis

- 103** 7. **No solo se trata de lo que haces, sino también de cómo lo haces. Algunos principios generales para la intervención**
- 105 ¿Funcionan los programas para la mejora de la función ejecutiva?
- 107 El problema de la transferencia
- 115 En síntesis

117	8. Mens sana in corpore sano: la actividad física
122	Actividad física momentánea o aguda
124	Vibración
124	Actividad física regular
126	Entrenamiento en artes marciales
132	Videojuegos activos
135	En síntesis
137	9. La vela no está allí para iluminarse a sí misma: meditación, yoga y mindfulness
138	Qué se hace
141	Qué sucede
145	En síntesis
147	10. Jugando aprenden a vivir: juego simbólico y juego dirigido
148	Juego simbólico
152	Juego dirigido
152	Juegos de atención e inhibición
165	Juegos de memoria de trabajo
172	Juegos de flexibilidad (cognitiva)
178	Juegos de planificación
180	Qué sucede
183	En síntesis
185	11. Mis hijos son unos incontrolados, pero ellos me dicen que reclame al fabricante: entrenamiento de padres
188	Qué se hace
189	Qué sucede
191	En síntesis
195	12. No aprendemos para la escuela sino para la vida: programas escolares
196	Programa de Dawson-Guare
201	Programa PATHS
205	Tools of the Mind

211	Método Montessori
216	Programa de Intervención para la Autorregulación y la Función Ejecutiva (PIAFEX)
219	Incredible Years
221	Programa interdisciplinar para niños con bajo estatus socioeconómico
223	Klofky y sus Amigos Exploran el Mundo
225	La escuela, en general
233	En síntesis
235	13. Voy a ser directo: entrenamiento directo de la inhibición, memoria de trabajo, flexibilidad cognitiva y atención.
239	Intervención en la inhibición
245	Entrenamiento de la atención
269	Entrenamiento de la memoria de trabajo
290	Entrenamiento de la flexibilidad cognitiva
292	Entrenamiento de la planificación: autoinstrucciones y desarrollo de estrategias autorreguladas
295	Entrenamiento de varias funciones ejecutivas
321	En síntesis
323	14. Mezclando un poco de todo: programas eclécticos
323	Qué se hace
328	Qué sucede
333	15. La vida con autocontrol es una auténtica mierda, pero todas las alternativas son mucho peores: la función ejecutiva en la vida cotidiana
334	Practicar la inhibición en la vida diaria
337	Practicar la atención en la vida diaria
338	Practicar la memoria de trabajo en la vida diaria
339	Practicar la flexibilidad cognitiva en la vida diaria
341	Practicar la planificación en la vida diaria
341	En síntesis final
347	Referencias