

# **TALLER DE FLEXIBILIDAD COGNITIVA CEADAC**

## **Marcos García-Milla Pérez**

### **NATURALEZA DEL PROYECTO**

En un porcentaje importante de las personas que han sufrido daño cerebral se observan dificultades a nivel ejecutivo, dentro del cual se encuentra un elemento que se conoce como flexibilidad cognitiva. Las funciones ejecutivas incluyen un amplio abanico de componentes muy interrelacionados entre ellos y con el resto de funciones del cerebro humano, que nos permiten: realizar tareas sin necesidad de ayudas o guías externas; inhibiendo estímulos irrelevantes y/o distractores; planificar una actividad o estrategia en función de las necesidades propias y condiciones del entorno; establecer los objetivos de nuestros actos y anticipar sus consecuencias; revisar nuestras conductas y pensamientos y modificarlos ante cambios en el medio interno o externo; producir distintas respuestas, nuevas y creativas, frente a problemas o estímulos dados; abstraer la información formando conceptos útiles para nuestra vida diaria.

Si se producen déficits en este sistema de alta complejidad, la flexibilidad cognitiva puede verse afectada, limitando nuestra capacidad de producir respuestas alternativas ante un mismo problema, de analizar nuestro comportamiento o pensamiento y prever sus consecuencias y de cambiar nuestra conducta ante la evidencia de que no resulta adaptativa o de que no conseguimos nuestra meta con ella, de manera que seguimos actuando o pensando de la misma forma aunque no resulte eficiente. Así, personas con una afectación de la flexibilidad cognitiva pueden presentar conductas excesivamente rígidas, perseverar en sus errores una y otra vez, siendo incapaces de corregirlos, tener dificultades ante tareas novedosas dada la limitación a la hora de producir respuestas creativas. Además, este tipo de déficit dificulta la aceptación y concienciación de la lesión, siendo un componente muy importante para la rehabilitación y para la vida real de las personas que han sufrido daño cerebral.

### **OBJETIVOS**

- Desarrollar la conciencia del problema de flexibilidad cognitiva y así, del propio déficit cognitivo general causado por la lesión cerebral.
- Identificar las situaciones en las que se puede tener dificultades causadas por la falta de flexibilidad.
- Mejorar la anticipación y previsión de las consecuencias de las conductas y pensamientos.
- Desarrollar las habilidades de autosupervisión de la conducta para detectar:
  - Errores.
  - Perseveraciones.
  - Pensamientos rígidos.
- Aprender a utilizar autoinstrucciones y ayudas externas para:
  - Promover la revisión de las conductas.
  - Iniciar un cambio de conducta.
  - Promover la producción de respuestas nuevas.
- Aumentar la capacidad de producir respuestas nuevas y creativas ante:
  - Estímulos novedosos.
  - Una modificación de la situación en la que nos encontramos.
  - Un cambio en nuestra propia situación.

- Potenciar la habilidad de modificar un plan o conducta durante la fase de:
  - Planificación.
  - Ejecución.
  - Análisis de los resultados.
  
- Potenciar el pensamiento flexible tratando de eliminar ideas rígidas e intentado comprender y producir puntos de vista o pensamientos alternativos.

## METODOLOGÍA

- Grupal: 8-12
- Modelo de flexibilidad cognitiva como ejemplo a los usuarios para que lo imiten.
- Concienciación del problema.
- Entrenamiento en autosupervisión, revisión de la conducta y anticipación de consecuencias mediante repetición de la instrucción.
- Situaciones reales y ecológicas como elementos de trabajo en el aula.
- Utilización del feedback de sus compañeros y del terapeuta para identificar las situaciones problemáticas en relación a la flexibilidad.
- Expresión de las respuestas, conductas y opiniones de los distintos usuarios como ayuda externa para promover:
  - El aumento de respuestas.
  - La reducción de la rigidez de pensamiento.
  - La modificación de una conducta perseverativa.
- Autoinstrucciones y ayudas externas en todo momento para conseguir los distintos objetivos.

## PROGRAMA

- Objetivos transversales:
  - Flexibilidad cognitiva: Aumento de respuestas y potenciar la capacidad de cambio.
  - Autosupervisión e identificación de los problemas.
  - Pensamiento flexible.
  - Autoinstrucciones y repetición de directrices.
- Puntos del programa:
  - Octubre:
    - Conciencia y psicoeducación.
    - Identificación y autosupervisión.
    - Anticipación de consecuencias.
  - Diciembre
    - Aumento de respuestas.
    - Modificación de planes o conductas.
  - Enero
    - Pensamiento flexible.
    - Repaso.