



Indaco
lo spazio che cura
Studio di Psicologia e Psicoterapia
Dott.ssa Irene Paluzzi

Funzioni Esecutive

insieme di processi che sovrintendono e coordinano le capacità di avviare, organizzare e pianificare le azioni della vita quotidiana, le capacità di agire e comportarsi.

Hanno a che fare con l'**attenzione**, la **memoria**, il **linguaggio** e il **pensiero** e sono tra loro interconnesse.

PIANIFICAZIONE

capacità di organizzare le attività per il raggiungimento di uno scopo

ATTENZIONE FOCALIZZATA

capacità di selezionare stimoli, mantenendo il focus percettivo

MEMORIA DI LAVORO

capacità di trattenere le informazioni a breve termine e di aggiornarle nella consapevolezza di una sequenza temporale di eventi

FLESSIBILITA' COGNITIVA (SHIFT)

capacità di passare da un compito ad un altro e di adattarsi per la risoluzione di problemi

AUTOREGOLAZIONE EMOTIVA

capacità di attivare, gestire e regolare le proprie emozioni.