

Entrenamiento en autoinstrucciones

Es una **técnica** cuyo objetivo final es que el alumno/a aprenda a utilizar el lenguaje como regulador de su propio comportamiento de forma que el sujeto los internalice y generalice, transformándose así en un esquema cognitivo, que vaya guiando su comportamiento.

- La **disminución de excesos comportamentales**.
- La **instauración de comportamientos** no existentes en su repertorio conductual del alumno/a o que se dan en tasa baja de frecuencia.

¿Qué hacer?..... PROCEDIMIENTO A SEGUIR:

1. A tener en cuenta....

- Objetivos: mejorar la atención, reducir la conducta impulsiva y regular la actividad y las respuestas emocionales
- Se usan en las situaciones de trabajo y también en las reglas de juego
- El profesorado actúa como modelo de conducta del alumnado
- Participan y “demuestran” al niño/a la forma correcta de ejecutar una tarea, en lugar de planificarla y usar instrucciones
- Se presentan como un modelo que comete algún error y utiliza estrategias para solucionarlo
- No actúan como un modelo de “dominio”, capaz de realizar la tarea a la primera y sin errores

En el entrenamiento autoinstruccional, el contenido de las autoinstrucciones se refiere a cinco objetivos:

a) **Definición del problema.**

b) **Estructurar la aproximación al problema.**

c) **Focalizar la atención.**

d) **Elección de la respuesta.**

e) **Autorrefuerzo por las respuestas correctas o rectificación de errores.** Esto ayuda a que el/la niño/a aprenda que puede pensar por sí mismo/a y a rectificar cuando comete un error, además evita juicios negativos como «soy imbécil» o «estoy tonto», que pueden interferir con una ejecución adecuada.

En los recuadros de la página siguiente se recogen las autoinstrucciones y la secuencia de entrenamiento:

Contenido de las autoinstrucciones

Definición del problema: «Vamos a ver, ¿qué es lo que tengo que hacer?»

Aproximación al problema: «Yo tengo que considerar todas las posibilidades.»

Focalización de la atención: «Tengo que centrar la atención y pensar sólo en esto. Tengo que hacerlo muy bien ahora».

Elección de la respuesta: «Yo pienso que es ésta.»

Autorrefuerzo: «¡Vaya, no está mal! He hecho realmente un buen trabajo.»

Rectificación de errores: «¡Oh!, he cometido un error. La próxima vez intentaré ir más despacio y concentrarme más en lo que hago. Tengo que dar una respuesta correcta.»

Secuencia de entrenamiento de las autoinstrucciones

- a) El profesorado realiza de la tarea dándose instrucciones en voz alta. El/la niño/a observa.
- b) El/la niño/a realiza la tarea, hablándose a sí mismo/a en voz alta.
- c) El profesorado modela la realización de la tarea, mientras susurra las instrucciones que sigue.
- d) El/la niño/a se susurra a sí mismo/a las instrucciones mientras realiza la tarea
- e) El profesorado realiza la tarea, mientras utiliza auto instrucciones encubiertas (en silencio), con pausas y signos comportamentales de pensamiento: miran pensativos las alternativas, comparan señalando una y otra,....
- e) El/la niño/a realiza la tarea utilizando autoinstrucciones encubiertas.