

## ENTRENAMIENTO EN AUTOINSTRUCCIONES

El entrenamiento cognitivo en autoinstrucciones puede ayudarnos a trabajar y mejorar la atención de nuestros hijos. Para que dicho entrenamiento sea efectivo debemos ser constantes y sistemáticos. ¡Ah..., y nadie ha dicho que fuese fácil!

Las autoverbalizaciones o autoinstrucciones son un sistema de "hablarse a sí mismo" para darse unas pautas-guía que le ayuden a resolver las tareas de forma autónoma, sin que haya que ir diciéndole cada uno de los pasos y favoreciendo así la interiorización de los procesos mentales.

- 1) En primer lugar, el adulto **realiza una tarea delante del niño y a la vez** se va hablando a sí mismo, **diciendo los pasos en voz alta, las dudas, las posibilidades, las estrategias**: Piensa en voz alta, y va detallando los pasos que da mientras realiza la tarea o resuelve el problema. También se va dando orientaciones de las que debería darse el alumno " *voy a leerlo de nuevo a ver si me he enterado, voy a repetirlo con mis palabras, voy a comprobar si...* " y se va dando ánimos: *¡muy bien, así, despacio! ¡lo estoy consiguiendo!, ¡creo que voy por buen camino!...*
- 2) *Ahora es el niño/a quien realiza la tarea y el adulto vuelve a dar las autoinstrucciones en voz alta.* Va nombrando los pasos de la tarea mientras el niño/a la va realizando.
- 3) El siguiente paso es que sea **el propio niño/a quien realiza la tarea y va verbalizando (diciendo en voz alta) los pasos que va dando** -las mismas frases pronunciadas por el adulto en las fases anteriores- (en general, en el entrenamiento hay que ayudarlo porque es muy difícil que recuerde todo y en orden... en cualquier caso, si le ayudamos él debe repetir cada paso de forma acumulativa).  
*\*Una otra variante del paso anterior es que el adulto realiza la tarea y el alumno es quien hace las verbalizaciones en voz alta.*
- 4) *Finalmente, cuando ya está suficientemente entrenado, el niño/a en lugar de decir lo que va haciendo en voz alta, se habla a sí mismo pero en voz baja y es capaz de generar pensamientos-guía.*

Dichos pensamientos-guía le ayudarán a mejorar la atención en la tarea y la organización y estructuración mental.

Las verbalizaciones o autoinstrucciones hacen referencia a distintos elementos, según el tipo de tarea. Por ejemplo:

- **Autointerrogación:** ¿Qué debo hacer?, ¿Y si lo hago de otro modo?, ¿Qué he entendido?, ¿Qué me preguntan?, ¿Qué datos tengo?
- **Análisis de tareas:** ¿En qué debo centrar ahora mi atención?, ¿Cuál es el paso que he dado?, ¿Cuál es el paso siguiente?
- **Autocomprobación:** Voy a repasar este paso porque no estoy muy seguro de haberlo hecho bien; voy a comprobar si tiene lógica lo que me ha salido con lo que me preguntaban, voy a repasar todos los pasos.
- **Autorefuerzo:** ¡Me está saliendo muy bien!, ¡ahora está mejor! ¡llevo ya cinco minutos sin levantarme de la silla!, ¡lo he logrado por mí mismo, sin preguntar!, ¡he descubierto el error y lo he corregido, fantástico!

El tipo de **tarea para empezar a entrenar las autoinstrucciones puede ser algún ejercicio novedoso, diferente, motivador** y sencillo, que luego pueda asociarse con tareas escolares. **Posteriormente, iremos trabajando tareas escolares por partes:** cálculo aritmético (operaciones), redacción, resolver un problema, hacer un ejercicio de lengua o de conocimiento del medio, hacer un mapa, copiar un texto, escuchar una explicación, dibujar, planificar una actividad plástica...

El último paso sería **la planificación y el control de la acción** de una tarea más compleja (que incluya varios pasos de los entrenados).

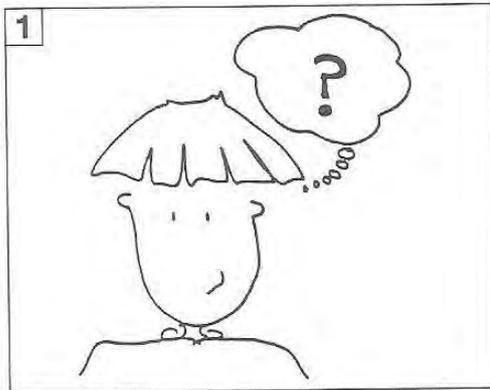
A veces, a los adultos, nos cuesta mucho verbalizar las instrucciones, desmenuzarlas correctamente para adaptarlas al nivel de competencia del niño. Lo mejor es partir de su realidad, observar en qué pasos se pierde, en cuáles tiene dificultad, dónde abandona, en qué momento deja de pensar... para así regularlo realmente y que pueda servirnos. (No se trata de valorar sólo el resultado, sino que hay que entrenar a cada niño según sus características y su forma de pensar).

Hay que tener en cuenta que la mayoría de niños hacen este proceso de forma automática, pero los niños con dificultades deben aprender, hay que entrenarlo... Parece muy costoso, pero si contamos el tiempo que invertimos en decirle los pasos, creo que compensa que haga el esfuerzo de decirlos él y de intentar el entrenamiento. El objetivo final es conseguir que se concentre en la actividad a realizar ayudado por las pautas de pensamiento que ha aprendido.

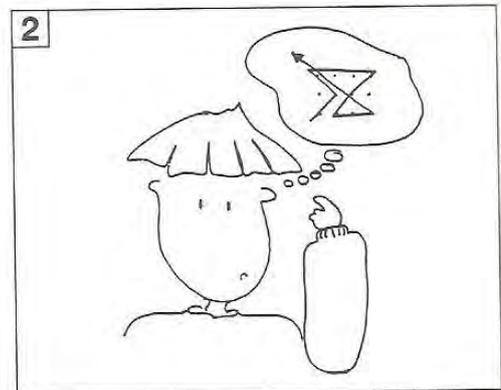
Por supuesto, hay que adecuarlo al nivel de competencia de cada niño.

## AUTOINSTRUCCIONES

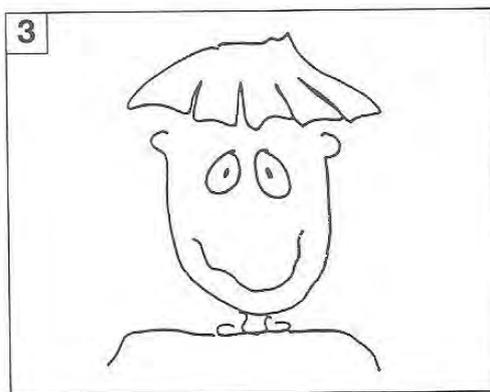
1. LEO el ejercicio.
2. ¿He entendido lo que he leído?
  - No lo he entendido: vuelvo a leer. //// Lo he entendido: PASO AL PUNTO 3.
3. STOP: PARO y PIENSO ¿Qué tengo que hacer?
4. Hago el ejercicio prestando atención y si me despisto vuelvo sobre el ejercicio, para continuarlo.
5. Cuando termino, REPASO:
  - Si me equivoco ¡No pasa nada! Empiezo de nuevo. //// Si lo he hecho bien, me felicito.



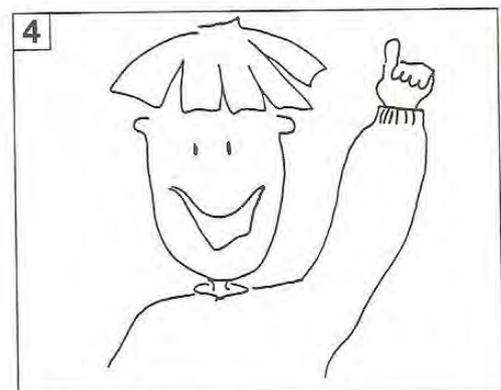
¿Qué es lo que tengo que hacer?



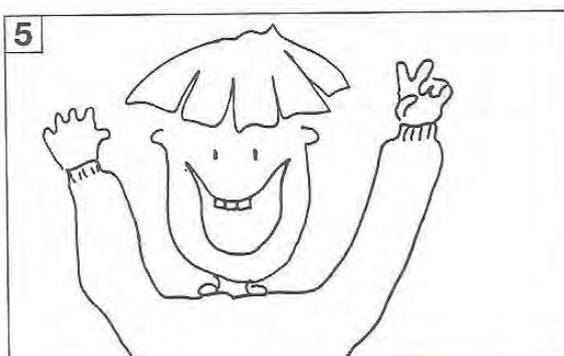
¿Cómo lo voy a hacer?



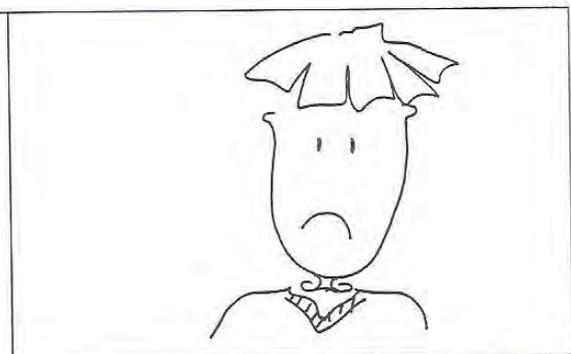
Tengo que estar muy atento y ver todas las respuestas posibles.



¡Ya está! Creo que la solución es ésta.



¡Fantástico! Me ha salido bien.  
Soy un genio



¡Vaya! Me ha salido mal ¿por qué?  
¡Ah!, es por eso!  
La próxima vez me saldrá mejor