

# Aprendizaje en autoinstrucciones

Mary Carmen Medina Guerra  
Maestra de apoyo a las NEAE. Ceip El Quintero

*Las autoinstrucciones son una técnica cognitiva diseñada por Donald Meichenbaum. Su objetivo es la modificación del diálogo interno del alumno a la hora de realizar una tarea o afrontar una situación. El objetivo de la técnica es conseguir modificar el comportamiento mediante el autodiálogo en forma de mejora de una habilidad, consiguiendo autocontrol o solucionando un problema. Cada autoinstrucción es un paso para resolver la situación o actividad.*

## **1. Alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE).**

El aprendizaje en autoinstrucciones se remonta a la década de los años 60 con niños hiperactivos, impulsivos o agresivos. La falta de autocontrol en el alumnado hace referencia a la dificultad por anticipar las consecuencias de la actuación, por parte del propio sujeto. En conductas violentas, los sujetos actúan impulsivamente sin mediar cogniciones o verbalizaciones internas en las que se evalúen todas las consecuencias. En estos casos la técnica de autoinstrucciones tienen un papel que hace más lenta la acción y propicia una mayor reflexividad. Su éxito en estos trastornos viene fundamentado por la continua repetición de las autoinstrucciones, mientras el niño hace las tareas.

También se ha observado eficacia del procedimiento en el caso de niños con “dificultades específicas de aprendizaje (problemas de escritura, comprensión y cálculo)”, “retraso mental” y trastornos por déficit de atención (TDA). Sin embargo,

para obtener resultados óptimos, el alumnado debe cumplir unos requisitos mínimos, como tener la capacidad para articular las verbalizaciones necesarias, capacidad para comprender su significado y tener adquiridos los comportamientos motores implicados.

Es muy importante, adecuar la técnica a las características individuales del alumno. Se aconseja aplicarla en un principio de una forma lúdica para que el niño lo viva como un juego. Por lo tanto, es mejor comenzar con tareas más lúdicas o motivantes (completar dibujos, puzzles, sopas de letras, localizar errores en dibujos similares, etc.), introduciendo poco a poco ejercicios para trabajar la competencia lingüística y/o matemática.

## **2. Procedimiento aprendizaje de autoinstrucciones.**

Muchos niños piensan de forma impulsiva cuando tienen que resolver una situación. Otros no son tan impulsivos, pero procesan la información de forma lenta y desorganizada. El entrenamiento en auto-

Propuestas  
Didácticas

---

*“Para ayudarles a organizar el pensamiento, Meichembaum creó unas pautas para ayudar al niño a pensar de forma reflexiva sin saltarse ningún paso”.*

---

instrucciones consiste en enseñar al alumno a hablarse a sí mismo para proporcionarse pautas en la resolución de tareas en las que fracasa. El objetivo de esta técnica es descomponer una actividad o problema en una serie de pasos, modificando las verbalizaciones internas que el sujeto utiliza ante aquellos problemas o situaciones en los que habitualmente no obtiene el éxito esperado. Así, pues, el éxito de la técnica viene determinado, no sólo por el cambio de verbalizaciones del sujeto, sino por el cambio de comportamiento ante dichas situaciones.

Para ayudarles a organizar el pensamiento, Meichembaum creó unas pautas para ayudar al niño a pensar de forma reflexiva sin saltarse ningún paso. Éstas pueden ser empleadas por todos los alumnos independientemente del nivel en el que se encuentren, y pueden ser aplicadas a todo tipo de problemas.

En el alumnado muy impulsivo se puede empezar con un primer paso: “antes de hacer nada digo todo lo que veo”, así el niño se acostumbrará a observar y analizar el material antes de empezar.

Para entrenar al niño en la utilización de las AUTOINSTRUCCIONES y generalizar su uso, se siguen varias fases:

- El niño toma conciencia de que utiliza pasos para realizar tareas (él no se da cuenta de esta toma de conciencia).
  - Proponemos al niño las AUTOINSTRUCCIONES (a través de frases, dibujos, resúmenes, caritas con expresiones, etc..).
  - El maestro hace de modelo del niño y resuelve una tarea (va mostrando cómo aplica cada fase).
  - El niño realiza la tarea mientras el maestro le va guiando para que aplique los pasos.
  - El niño va diciendo los pasos que aplica.
  - El niño susurra las AUTOINSTRUCCIONES mientras realiza cualquier tarea.
  - Se generaliza el uso de las AUTOINSTRUCCIONES a cualquier tarea.
  - Se generaliza las AUTOINSTRUCCIONES a los deberes de casa.
  - Se intenta emplear las AUTOINSTRUCCIONES en el aula con todo el alumnado en general.
  - El niño automatiza las AUTOINSTRUCCIONES.
- Finalmente señalar que si el entrenamiento se efectúa con autoinstrucciones generales frente a instrucciones específicas se facilita la generalización. Es decir, el llevar a cabo lo aprendido a otras situaciones externas.



### 3. Autoinstrucciones en la competencia matemática: “resolución de problemas”.

El objetivo principal de este programa es mejorar en el alumnado de Educación Primaria y Secundaria la capacidad para resolver problemas matemáticos. Es evidente que hay alumnos que tienen más capacidad para resolver problemas que otros de su misma edad. Éstos suelen ser los que aplican (generalmente de una manera inconsciente) toda una serie de métodos o mecanismos que suelen resultar adecuados y útiles para abordar diferentes problemas. El conocimiento y la práctica de los mismos es justamente el objeto de la resolución de problemas y hace que sea una facultad entrenable, un apartado en el que se puede mejorar con la práctica. Para ello es interesante que el alumno antes de poner en práctica los diferentes pasos del programa lea tranquilamente el enunciado. Puede ser necesario, leerlo varias veces hasta estar seguro de haberlo entendido y de que no se ha escapado ningún dato interesante. Se ha de tener muy claro en qué consiste, que se conoce, qué se pide... Esto es imprescindible para afrontar el problema con garantías de éxito.

#### BIBLIOGRAFÍA.

- ORJALES VILLAR I., POLAINO LORENTE A. (2000): PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN COGNITIVO-CONDUCTUAL PARA NIÑOS CON DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD. Edit. CEPE.  
 - VARIOS AUTORES (22 JULIO, 2008): REVISTA DE TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL. ENTRENAMIENTO EN AUTOINSTRUCCIONES.  
 - PROGRAMA PARA MEJORAR LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS MATEMÁTICOS EN EDUCACIÓN PRIMARIA. COLEGIO SAN GABRIEL. ALCALÁ DE HERNANDES. MADRID.

### Proceso a seguir en este programa:

#### 1. Qué me dice el problema.

- ¿Qué me cuenta?
- ¿Qué datos tengo?
- ¿A qué tengo que responder?

#### 2. Dibujo y pongo los datos numéricos.

(Recuerda que como mucho sólo puedes escribir una palabra, está prohibido escribir más)

#### 3.

|   |   |
|---|---|
|  | 5 |
|  | 4 |
|  | 3 |

#### 4. ¿Qué me preguntan?

- ¿A qué tengo que responder?
- ¿Tengo todos los datos?
- ¿Me falta alguno? ¿Cómo lo consigo?
- ¿Qué tengo que hacer: juntar, quitar...?

#### 5. Recuerdo que operaciones tengo que realizar: sumar, restar, dividir, multiplicar.

#### 6. Elijo la adecuada y pienso: sumo y multiplico,

#### 7. multiplico y divido, no necesito hacer operaciones.....

Pienso si:

- Trabajo despacio.
- No me distraigo presto atención.

#### 8. Ya puedo resolverlo.

Realizo el problema.

- El resultado es posible.
- Responde a la pregunta.

#### 9. Genial me ha salido muy bien.

Para terminar:

- Me felicito.
- La Próxima vez lo haré así.

#### 10. Y si me he equivocado.

Pasos a seguir:

- Pienso ¿Por qué?
- Repaso el problema.
- La próxima vez iré más despacio.