# TECNICAS COGNITIVAS PARA EL TRATAMIENTO

# DE IMPULSIVIDAD: AUTOINSTRUCCIONES

Todos los niños utilizan el lenguaje para regular su conducta. Los que presentan problemas de atención, impulsividad, y otros, también lo hacen, pero no de la misma manera ni con la misma eficacia.

Los niños con estas dificultades manifiestan problemas en el procesamiento de la información, saltándose muchas fases del proceso necesarias para resolver la situación planteada. Pueden por ejemplo recibir la información -muy frecuentemente incompleta- y responder sin reflexionar; frustarse cuando los resultados no son satisfactorios, procesar la información de forma lenta o desorganizada, etc.

La **utilización de autoinstrucciones** para guiar la realización de la tarea, pretende frenar, organizar y secuenciar el pensamiento del niño que presenta problemas en este aspecto, aumentando la eficacia del mismo en la solución de las tareas que se le plantean. Las autoinstrucciones suponen, en definitiva, una guía para ayudar al niño a pensar de forma reflexiva sin saltarse ningún paso en el proceso.

## ENTRENAMIENTO EN AUTOINSTRUCCIONES

El entrenamiento en autoinstrucciones pretende que el niño aprenda los pasos de realización de una tarea (con el fin de ayudarle a reflexionar y garantizar el procesamiento de toda la información en la resolución de cualquier situación): verbalizando una frase relacionada con cada uno de ellos. Para el proceso de instrucción es aconsejable seguir los siguientes pasos: **¡¡¡Ojo, diferentes niveles**! (para ayudarle

|  |
| --- |
| 1. **MODELADO:** la profesora hace de modelo para el niño, así que debe realizar la tarea sin olvidar mencionar cada uno de los pasos y analizando de forma reflexiva toda la información, tomando decisiones de forma adecuada, etc. 2. **PRÁCTICA GUIADA:** el niño realiza la tarea mientras la profesora va verbalizando en voz alta cada uno de los pasos. 3. **PRÁCTICA AUTÓNOMA:**    * el niño va nombrando en voz alta cada uno de los pasos mientras realiza una tarea similar.    * el niño susurra las instrucciones al realizar una tarea similar.    * el niño piensa las instrucciones mientras realiza la tarea (autoinstrucciones encubiertas). 4. **GENERALIZACIÓN:** se realizarán aplicaciones de las destrezas adquiridas a otro tipo de tareas, en otros contextos y con otros interlocutores. |

El entrenamiento en autoinstrucciones, puede resultar una técnica lenta y laboriosa, pero se ha mostrado muy eficaz en el tratamiento de la impulsividad. Puede utilizarse para múltiples objetivos pero si lo que pretendemos es controlar –en la medida de lo posible- la impulsividad que el niño presenta a la hora de realizar las tareas, vamos a centrar nuestro objetivo en conseguir que demore el inicio de la respuesta y adquiera hábitos de trabajo adecuados que le permitan realizar las tareas con mayor autonomía. Para ello será necesario:

1. Determinar las fases para ejecutar cada una de las tareas que proponemos.
2. Aplicar el proceso de entrenamiento expuesto en la hoja anterior.

Diferentes tareas pueden implicar la ejecución de fases diferentes. Sin embargo para muchas de ellas y a modo de ejemplo, una posible secuencia podría ser la siguiente:

|  |
| --- |
| 1. **“*ANTES DE HACER NADA, VER LO QUE HAY DELANTE, LA TAREA QUE SE PROPONE.***   (“¿Qué tengo delante mía?”)   1. ***“¿QUÉ ES LO QUE HAY QUE HACER?”.***   (“¿Qué tengo qué hacer?”).   1. ***“¿CÓMO HAY QUE HACERLO?”.***   (“¿Cómo tengo que hacerlo?”).   1. ***REALIZAR LA TAREA.***   ( “¡Voy a hacer la tarea. Voy a estar sentada mientras la hago!”).   1. ***SOLICITAR LA CORRECCIÓN.***   (“Voy a pedir a la profesora que me corrija el ejercicio, levanto la mano”).   1. ***EVALUACIÓN:***     * + ***REFUERZO Y RECONOCIMIENTO POR LA TAREA.***   (“¡me ha salido bien. he trabajado muy bien!”).   * + - CORRECCIÓN.   (“¡no me ha salido bien. voy a empezar desde el principio!”) |

Es importante significar que este entrenamiento puede exigirle al niño mucha atención y resultarle por ello muy complicado. Para facilitarle el aprendizaje, deberemos controlar inicialmente aspectos tales como:

1. Dificultad de la tarea: las tareas deberán ser muy sencillas.
2. Número de fases necesarias: Las tareas deberán implicar pocas fases o incidiremos inicialmente solo en algunas de ellas, no en todas a la vez.
3. Grado de conocimiento de las mismas: Las tareas deberán ser conocidas por el alumno.
4. Refuerzo continuo: el refuerzo debe aplicarse de forma continua y en un principio, por cada una de las fases que el niño va consiguiendo. En la medida en que el alumno vaya adquiriendo la dinámica, dilataremos la obtención del mismo.

De la misma manera, y también para facilitar el entrenamiento y la adquisición de la dinámica de trabajo, puede ser conveniente utilizar una sucesión de dibujos representativos o pictogramas que clarifiquen cada de las fases de realización de la tarea. Para que tengan mayor efecto, deberán ser visualmente llamativas. Pueden colocarse en un panel al que el niño tenga acceso visual o a modo de tarjetas que el alumno y la profesora pueden manipular y retirar o volver cada vez que una de las fases ha concluido. (se adjunta información más detallada con la ejemplificación). También pueden prestarse otro tipo de ayudas tales como preguntar al alumno de forma continua sobre lo qué ha entendido, lo qué tiene que hacer, etc.

Para que el entrenamiento resulte más ameno, puede introducirse una variante que consiste en dar las instrucciones de forma alternada, es decir, primero la profesora guía la tarea del niño mientras éste la realiza y luego es él quien guía la tarea de la profesora.

**EJEMPLIFICACIÓN**

**ENTRENAMIENTO EN AUTOINSTRUCCIONES**

|  |  |
| --- | --- |
| **PASOS PARA HACER UNA FICHA DE DISCRIMINACIÓN SILÁBICA** | |
| **1. EL PROFESOR HACE DE MODELO PARA EL NIÑO. DEBE REALIZAR LA TAREA EXPRESANDO EN VOZ ALTA**  **LOS DIFERENTES PASOS QUE VA REALIZANDO** | |
| * **“ANTES DE HACER NADA, ANTES DE EMPEZAR, DIGO TODO LO QUE VEO”** | **La profesora dice:**  *“Miro la ficha que la profesora me ha dado”.*  *“En esta ficha hay varias palabras. En el centro hay un dibujo y debajo de él una palabra”.*  *“Muchas de estas palabras tiene P”.* |
| * **“¿QUÉ ES LO QUE TENGO QUE HACER?** | **La Profesora dice**:  *“Voy a mirar a la profesora para que me dé las instrucciones”.*  *“Cuando la profesora levante la señal de “escuchar”, le miraré y escucharé atentamente”.*  *“No cogeré el lápiz todavía”.*  *“Responderé a las preguntas que la profesora me plantea” (si se dan).* |
| * **“¿CÓMO TENGO QUE HACERLO?”** | **La Profesora dice:**  *“Tengo que hacer varios pasos para hacer bien la ficha”:*  *1º. Identifico en la parte de arriba de la hoja la instrucción (subrayar, ...).*  *2º. Leo detenidamente cada palabra una a una.*  *3º. Compruebo si la palabra incluye la sílaba “..”.*  *4º. Si la incluye la subrayo y paso a la siguiente.*  *5º. Si no la incluye paso a la siguiente y sigo el mismo proceso***.** |
| * **REALIZAR LA TAREA.** | **La profesora, durante la ejecución, dice:**  *“Voy a estar sentada mientras realizo la actividad”.*  *“Voy a permanecer trabajando hasta que la acabe”.*  *“Ya he hecho una parte”. “Me falta poco”.*  *“Ya he acabado la tarea”.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **PASOS PARA HACER UNA FICHA DE DISCRIMINACIÓN SILÁBICA( continuación)** | |
| * **CORRECCIÓN** | **La profesora dice:**  *“Miro a la profesora y levanto la mano para indicarle que he acabado la tarea”.*  *“Si estoy sola con ella, la llamopor su nombre”.*  *“Si está ocupada, espero sentada”.* |
| * **EVALUACIÓN:** * **REFUERZO POSITIVO:** * **CORRECCIÓN:** | **La Profesora dice:**  *“La profesora dice que está muy bien”.*  *“Estoy contenta. La profesora también”.*  *“Voy a pegar el gomet en la culebrilla”. “Solo me falta uno para llevarlo a casa y cambiarlo por un cromo”.*  ***La profesora dice:***  *“Me he confundido sólo en dos palabras, he mejorado mucho”.*  *1º. Las leo detenidamente una a una.*  *2º. Compruebo si incluyen la sílaba “..”.*  *3º. Si la incluye la subrayo y paso a la siguiente.*  *4º. Si no la incluye paso a la siguiente y sigo el mismo proceso***.**  *“He acabado”. “Llamo a la profesora para que me corrija”.*  *(resto igual que el anterior de refuerzo positivo)* |

|  |  |
| --- | --- |
| **2. EL NIÑO REALIZA LA TAREA MIENTRAS LA PROFESORA VA VERBALIZANDO EN VOZ**  **ALTA CADA UNO DE LOS PASOS** | |
| El alumno realiza todas las fases del proceso señaladas en el apartado anterior, mientras la profesora va verbalizando las consignas de las fases señaladas anteriormente. | El alumno escucha las consignas que la profesora le va dando y realiza la tarea en función de ellas. |
| **3. EL NIÑO VA NOMBRANDO EN VOZ ALTA CADA UNO DE LOS PASOS MIENTRAS**  **REALIZA UNA TAREA SIMILAR** | |
| El alumno verbaliza las consignas señaladas anteriormente . | Conforme va verbalizando las consignas, va realizando las tareas en función de ellas. |
| **4. EL NIÑO SUSURRA LAS INSTRUCCIONES AL REALIZAR UNA TAREA SIMILAR** | |
| Lo mismo que el anterior pero en voz susurrada | Lo mismo que el apartado anterior pero en voz susurrada. |
| **5. EL NIÑO PIENSA LAS INSTRUCCIONES MIENTRAS REALIZA LA TAREAS (instrucciones encubiertas)** | |
| Lo mismo que el anterior pero pensando en ellas. | Lo mismo que el apartado anterior pero pensando en ellas. |
| **6. GENERALIZAR LA UTILIZACIÓN DE AUTOINSTRUCCIONES A OTROS TIPOS DE TAREAS** | |
| * Plantear otro tipo de tareas diferentes. * Analizar cuáles son los pasos necesarios para su realización. * Llevar a cabo el proceso señalado en los apartados anteriores. |  |