

ENTRENAMIENTO AUTOINSTRUCCIONAL

Un niño impulsivo **no analiza la experiencia en términos de mediación cognitiva ni formula ni internaliza reglas que puedan servirle de directrices ante nuevas situaciones de aprendizaje**

(basado en la definición de mediación verbal de Jensen, 1966)

Concepto general de falta de Autocontrol

La falta de autocontrol hace referencia a la dificultad por anticipar las consecuencias de la actuación, por parte del propio sujeto. En conductas adictivas o violentas, los sujetos actúan impulsivamente sin mediar cogniciones o verbalizaciones internas en las que se evalúen todas las consecuencias. En estos casos la técnica autoinstruccional se ha utilizado para intentar demorar la actuación de los sujetos.

Sin embargo, la eficacia en este tipo de problemas viene muy condicionada por los aspectos sociales. Si el sujeto se mueve en ambientes marginales o de riesgo (violencia, agresión) no se alcanzan resultados positivos.

Cuando los problemas se reducen a un ámbito clínico en concreto como puede ser la obesidad, los resultados indican una razonable eficacia.

PROGRAMAS COGNITIVOS DE AUTOCONTROL

Entrenamiento autoinstruccional

El entrenamiento autoinstruccional es una técnica cognitiva de cambio de comportamiento en la que se modifican las autoverbalizaciones (verbalizaciones internas o pensamientos) que un sujeto realiza ante cualquier tarea o problema, sustituyéndolas por otras que, en general, son más útiles para llevar a cabo dicha tarea. Estas nuevas instrucciones, que el propio sujeto se da a sí mismo, coinciden en gran parte con la secuencia de preguntas de la "Técnica de Solución de Problemas"

Esta técnica tiene como objetivo final que el niño/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.

Supone analizar las habilidades requeridas en una situación y diseñar verbalizaciones que guíen la práctica de dichas habilidades en la ejecución de la tarea, siguiendo los pasos y autoevaluando cómo se está haciendo. El niño practica esta secuencia habiendo observado, en primer lugar, a un modelo que exhibe el comportamiento correcto.

Se pretende que el niño comprenda bien lo que tiene que hacer, genere espontáneamente estrategias y mediadores cognitivos y utilice dichos mediadores para guiar y controlar la ejecución de su conducta.

Es conveniente para:

- La disminución de excesos comportamentales
- La instauración de comportamientos no existentes en el repertorio conductual del niño/a o que se dan en tasa baja de frecuencia

Desarrollo del lenguaje interno

Se han descrito 3 etapas para explicar la iniciación e inhibición de la conducta motora de los niños a través del lenguaje:

1ª Etapa: La conducta del niño está dirigida por otras personas. Los adultos a través del lenguaje o de la instigación, controlan la iniciación e inhibición de las conductas. La conducta del niño está dirigida al exterior. El **lenguaje del adulto** es el que controla la iniciación y la inhibición conductual del menor.

2ª Etapa: Los niños guían, en gran parte, su propia conducta a través de verbalizaciones en voz alta, hablándose a sí mismos mientras actúan y diciéndose lo que hacen o quieren hacer y cómo lo podrían conseguir. El niño empieza a producir **verbalizaciones en voz alta**, se hablan a ellos mismos mientras actúan, haciendo planes, guiando el juego, etc...

3ª Etapa: Los niños guían su propia conducta a través de un **lenguaje encubierto** (subvocal). Estas verbalizaciones persisten en los niños y podemos observarlo también en adultos en ciertas ocasiones.

Entrenamiento autoinstruccional. Programa mediacional cognitivo

- Orígenes en Luria, Vygotsky, Piaget y Jensen...
- Meichenbaum y Goodman, 1971
- **Fundamentación teórica:**
 - El lenguaje tiene la función de **guiar y ordenar** la conducta externa por lo que si se modifican las verbalizaciones internas (autoverbalizaciones), se modificará el comportamiento.
- Las instrucciones no se refieren a todos los pensamientos sino a los que acompañan a la acción.
- Son las autoverbalizaciones que ponemos en práctica cuando nos enfrentamos a tareas complejas o cuando no sabemos bien cómo afrontar una situación.
- Pensamiento calmado para aumentar la reflexión y guiar la acción.

Órdenes verbales autodirigidas (Palkes, Stewart y Khana, 1968)

“Debo pararme, prestar atención y pensar antes de responder ”

- Se instruye a los niños para que memoricen y utilicen estas frases en su trabajo diario. Las autoinstrucciones propuestas es su trabajo fueron:
 - Atención. ¿ Que tengo que hacer?. Escucho
 - Leo atentamente. Me fijo mucho.
 - Pienso. Hago un plan.
 - Hago el ejercicio. Respondo. Lo hago con cuidado. Puedo hacerlo bien.
 - Repaso el trabajo con atención y, si me equivoco, lo corrijo.
 - Lo conseguí. Soy bueno.
- Según el ambiente, aumenta la latencia pero sin una mejora significativa del rendimiento

El entrenamiento en autoinstrucciones puede enseñar a los niños con dificultades conductuales a comprender las situaciones, a generar espontáneamente las estrategias y **mediadores** y a utilizar tales mediadores en la guía y control del comportamiento.

Procedimiento de entrenamiento autoinstruccional **(Meichenbaum y Goodman, 1971)**

Es un entrenamiento en autocontrol para niños impulsivos basado en la enseñanza de autoinstrucciones mediante el MODELADO, que consta de las siguientes fases:

- 1) El terapeuta o monitor actúa como modelo y lleva a cabo una tarea mientras se habla a sí mismo en voz alta sobre lo que está haciendo (**Modelado cognitivo**)
- 2) El niño lleva a cabo la misma tarea del ejemplo propuesto por el terapeuta, bajo la dirección de las instrucciones de éste (**Guía externa en voz alta**)
- 3) El niño lo vuelve a hacer mientras se dirige a sí mismo en voz alta (**Autoinstrucciones en voz alta**)
- 4) Ahora el niño lleva a cabo la tarea de nuevo, pero sólo verbalizando en un tono muy bajo (**autoinstrucciones enmascaradas**)
- 5) El niño guía su propio comportamiento a través de autoinstrucciones internas, mientras va desarrollando la tarea (**autoinstrucciones encubiertas**)

El modelo ha de enseñar al niño:

- **Definir el Problema:** ¿Qué tengo que hacer?
- **Guía de la Respuesta:** ¿Cómo tengo que hacerlo? (hacer un plan, pensar cuál es la mejor respuesta.).
- **Autorrefuerzo:** Lo estoy haciendo bastante bien, estoy siguiendo mi plan...
- **Autocorrección:** En el caso de que no se alcance el objetivo propuesto, afrontar el error: si cometo un error puedo continuar. La próxima vez iré más despacio.

Fases del Proceso de Entrenamiento

1. **Modelado cognitivo:** el terapeuta modela las instrucciones en voz alta.
2. **Guía externa:** el niño realiza la tarea siguiendo las instrucciones del terapeuta.
3. **Autoguía manifiesta:** el niño ejecuta la tarea verbalizando en alto las autoinstrucciones.
4. **Autoguía manifiesta atenuada:** el niño trabaja susurrando las autoinstrucciones.
5. **Autoinstrucción encubierta:** el niño utiliza el lenguaje interno para guiar su conducta.

Secuencia de Autoinstrucciones

1. **Definición del problema:** "¿Qué es lo que tengo que hacer?"
2. **Aproximación y planteamiento de estrategia general de acción:** "Ahora que sé lo que tengo que hacer, ¿Cómo lo voy a hacer?"
3. **Focalización de la atención en las directrices que guían su ejecución:** "Tengo que estar atento y observar todas las posibilidades de respuesta".
4. **Elección de respuesta y autoevaluación:** "Creo que el resultado correcto es éste. ¿Me ha salido bien?"
5. **Autorrefuerzo y valoración de las posibles alternativas de corrección de errores cometidos.** Si es correcta: "¡Fantástico!, ¡Me ha salido bien!". Si resulta incorrecta: "¿Por qué he fallado?. La próxima vez intentaré ir más despacio y no cometeré ese error. ¡Seguro que me saldrá mejor!".

ESQUEMA DE AUTOINSTRUCCIONES ADAPTADO DE MEICHENBAUM (Orjales, 1991; 1998)



Programa en Entrenamiento en Autoinstrucciones verbales

(Kirby y Grimley, 1986):

Su programa va dirigido al aumento de la atención, la reducción de la conducta impulsiva y la regulación de la actividad y las respuestas emocionales.

El programa consta de ocho pasos. Para su puesta en práctica es necesario que el terapeuta elija una tarea que requiera la utilización de habilidades específicas en las que el niño con TDAH haya mostrado tener dificultades. El terapeuta modela, entonces, la realización de la prueba verbalizando: la definición del problema, sugiriendo diferentes formas de análisis del mismo, verbalizando un método para la selección y aplicación de la estrategia más adecuada y finalmente, modelando un procedimiento de autoguía, autoevaluación y autoreforzo. El terapeuta modela y enseña las autoinstrucciones al niño. Se verbalizan en voz alta durante las sesiones iniciales, para responder, progresivamente, a su verbalización correcta.

RESOLUCIÓN PROBLEMAS PARA Y PIENSA

- ✓ **¿Qué tengo que hacer?**
- ✓ **¿Cómo?**
- ✓ **Me pongo en marcha**
- ✓ **¿Cómo lo he hecho?**
- ✓ **Si no lo he hecho BIEN = Me felicito**
- ✓ **Si me he EQUIVOCADO = Vuelvo a empezar**

Para la **implementación con éxito** de este tipo de programas
(Meichenbaum, 1977, 1992)

Sugerencias clínicas

- Utilizar el entorno de **juego** del niño para iniciar y modelar el autohablarse
- Utilizar pruebas que resulten útiles para **entrenar** estrategias cognitivas secuenciadas
- Utilizar la enseñanza entre **iguales** para obtener modelos cognitivos infantiles
- Aplicar los programas **al ritmo del niño**

- Construir un paquete de automanifestaciones (self-statements) que incluya la autoverbalización de gran **variedad** de problemas, así como elementos de **coping y autoreforzo**
- Impedir que el niño utilice las automanifestaciones de forma mecánica
- Utilizar un **terapeuta** que ayude al niño a responder
- Aprender a utilizar el entrenamiento autoinstruccional con **respuestas de baja intensidad**
- Complementar el entrenamiento con la práctica de **imágenes** tales como la técnica de la tortuga (Schneider y Robin, 1976)
- Completar el entrenamiento autoinstruccional con:
 - el entrenamiento en **correspondencia** (Roger, Warren y Baer, 1976)
 - **Procedimientos operantes** como el coste de respuesta.

Estudios sobre Entrenamiento autoinstruccional

- Ha demostrado ser efectivo en:
 - Reducción de la impulsividad (Weithorn y Kagen, 1979; Brown, 1980)
 - Aumento de la capacidad de planificación, concentración y razonamiento (Meichenbaum, 1976)
 - Mejora de HHSS (Shure, 1981)
 - Incremento del rendimiento académico (Cameron y Robinson, 1980; Abikof y Gittelman, 1983)
- Algunos estudios no pudieron demostrar resultados positivos (Abikof y Gittelman, 1985)
 - Entre otros factores, sobretodo influye la **brevidad** de estos tratamientos (máx. Unas 30 sesiones entre 3-4 meses). Esto dificulta que el niño desarrolle un estilo de pensamiento reflexivo.