

AUTOINSTRUCCIONES PARA REALIZAR AUTOATRIBUCIONES ADECUADAS

Guía para el profesor

Antes de comenzar a utilizar estas autoinstrucciones, es importante llevar a cabo una labor de motivación previa, haciéndoles ver a los alumnos que, aunque en un principio puede parecer añadir un trabajo extra, realmente utilizar estos pasos guiados a través de las autoinstrucciones va a hacer posible que se sienta mejor, que pueda hacer cambios en sus estrategias para obtener mejores resultados, ya que, en definitiva, se trata de ayudarles con sus emociones, buscar y analizar las causas a las que atribuyen sus éxitos y fracasos, así como contribuir a mejorar sus sentimientos sobre sí mismos, y por lo tanto, su autoestima.

Se trata de acompañar a los alumnos para que, tras la realización de una tarea, puedan valorar adecuadamente su ejecución y realicen atribuciones adaptadas que contribuyan a mantener su motivación y persistencia en la tarea, así como el esfuerzo, facilitando con ello la mejora de la autoestima.

La forma adecuada de trabajar con autoinstrucciones requiere seguir el siguiente proceso:

1. Antes de comenzar a utilizar las autoinstrucciones, como procedimiento para implementar estrategias o utilizar técnicas de aprendizaje, es importante llevar a cabo una labor de motivación previa, haciéndoles ver a los alumnos que, aunque en un principio puede parecer añadir más trabajo al desempeño de la tarea, realmente utilizar estos pasos guiados a través de las autoinstrucciones va a optimizar el tiempo necesario e incrementará la eficacia en la resolución de la actividad propuesta.
2. Se presentan las autoinstrucciones a los alumnos y se les explica lo que esperamos que realicen en cada uno de los apartados. Durante este proceso, se puede aprovechar para que los alumnos elaboren una plantilla que les sirva de guía para la utilización de las autoinstrucciones o se la podemos entregar fotocopiada, de forma previa.

3. El profesor desarrollará ejemplos de actividad siguiendo el proceso de autoinstrucciones, sirviendo de modelo a los alumnos.
4. Los alumnos desarrollarán actividades siguiendo el proceso de autoinstrucciones, de forma guiada.
5. Los alumnos desarrollarán actividades, siguiendo el proceso de autoinstrucciones, que tendrán disponible en una plantilla, de forma autónoma. Este es el momento adecuado para que los alumnos comiencen a utilizar las autoinstrucciones en el ámbito familiar.
6. Los alumnos realizarán actividades siguiendo el proceso de autoinstrucciones, que ya no tendrán disponibles de forma escrita, sino convenientemente interiorizadas. Las autoinstrucciones escritas se retirarán sólo cuando hayamos comprobado que el proceso ha sido automatizado y el alumno las maneja a través de su lenguaje interno, sin necesidad de seguir el guion.

Durante todo el proceso, el profesor revisará las actuaciones de los alumnos, de acuerdo con el proceso de autoinstrucciones, ofreciéndole alternativas para subsanar los posibles errores cometidos. El objetivo último es la generalización, para poder aplicarlas de forma autónoma. Es necesario entender la atribución causal como un proceso de aprendizaje, para el que algunos alumnos pueden requerir ayuda, hasta finalmente tenerlo interiorizado.

PASOS A SEGUIR PARA REALIZAR ATRIBUCIONES ADECUADAS

1º ¿Éxito o fracaso?

Lo primero que debemos hacer es preguntar al alumno si el resultado lo percibe como un éxito o como un fracaso.

Si consideramos que esa percepción no es ajustada a la realidad, deberemos hacerle ver que debe tomar otros aspectos en consideración.

En cualquier caso, siempre hay que dejar patente que lo importante para aprender no es tanto el resultado final, como el proceso seguido, por lo que hay que valorar qué hemos aprendido, en qué hemos mejorado...

2º ¿A qué atribuye el éxito/fracaso?

Le debemos pedir al alumno que exprese a qué se debe que su actuación sea un éxito o un fracaso. Es posible que necesite ayuda para poder expresar las atribuciones causales que ha realizado. Para ello puede ser de ayuda utilizar un cuadro en el que hayamos puesto diferentes causas, pidiéndolo al alumno que las valore de 0 a 3 en función de su contribución al resultado (0 nula contribución, 3 alta contribución).

	0	1	2	3
Capacidad				
Esfuerzo				
Atención a las explicaciones				
Utilización de estrategias				
Ayuda del profesor				
Dificultad de la tarea				
Suerte				
Otros:				

3º ¿Son ajustadas las atribuciones que ha realizado?

Una vez rellena la tabla, hay que analizar con el alumno si esas atribuciones son ajustadas a la realidad. Por ejemplo, si se trata de un alumno con buena capacidad intelectual, que valora su ejecución como un éxito y que debía realizar una tarea fácil y asigna un 3 a los factores de capacidad, esfuerzo y dificultad de la tarea, quizá debamos hacerle ver que está sobrevalorando el esfuerzo realizado.

En este análisis hay que tener en cuenta que la atribución causal siempre es múltiple y que unos factores dependen de otros.

4º ¿Qué consecuencias tienen las atribuciones causales realizadas?

Con la ayuda de un cuadro similar al que ofrecemos de ejemplo basado y adaptado de Coronado (2004), le podemos hacer ver al alumno que el tipo de atribuciones que hagamos tiene consecuencias muy importantes para nuestra motivación hacia la tarea y, por supuesto, para nuestra autoestima.

Éxito	ATRIBUCIÓN CAUSAL	Fracaso
Confianza en sí mismo Expectativas de éxito Responsabilidad	CAPACIDAD Interna, estable e incontrolable	Pérdida de confianza Expectativas de fracaso Responsabilidad
Satisfacción Atribución personal del éxito Control de la situación Responsabilidad	ESFUERZO Interna, inestable y controlable	Culpa / Enfado / Frustración Atribución personal del fracaso Posibilidad de control: expectativas de mejora
Satisfacción Atribución personal del éxito Control de la situación Responsabilidad	ATENCIÓN A LAS EXPLICACIONES Interna, inestable y controlable	Culpa / Enfado / Frustración Atribución personal del fracaso Posibilidad de control: expectativas de mejora
Confianza en sí mismo Atribución personal del éxito Control de la situación Responsabilidad	USO DE ESTRATEGIAS Interna, inestable, controlable	Culpa / Enfado / Frustración Atribución personal del fracaso Posibilidad de control: expectativas de mejora
Gratitud	AYUDA DEL PROFESOR Externa, inestable, incontrolable	Enfado
Requiere necesariamente una atribución causal múltiple	DIFICULTAD DE LA TAREA Externa, inestable, incontrolable	Enfado Ausencia de responsabilidad
Sorpresa Ausencia de responsabilidad	SUERTE Externa, inestable, incontrolable	Sorpresa Ausencia de responsabilidad

5º ¿Son positivas/negativas para el alumno las atribuciones realizadas?

Una vez analicemos las consecuencias, podemos pedir al alumno que piense si esas valoraciones que ha realizado son adaptativas o no. En definitiva, si le benefician o le perjudican, teniendo en cuenta la motivación hacia la tarea y la autoestima.

6º ¿Qué atribuciones necesita cambiar?

Podemos ayudarle a explicitar qué atribuciones desajustadas puede cambiar por otras más ajustadas, que le van a permitir mantener el control de la situación, haciendo posible mejorar las expectativas de éxito y, por lo tanto, la motivación y la autoestima.

Como hemos dicho, es importante adaptar las autoinstrucciones a cada alumno, grupo, características concretas... A modo de ejemplo, proponemos a continuación un modelo para el alumno.

AUTOINSTRUCCIONES:

REALIZAR AUTOATRIBUCIONES ADECUADAS

Modelo adaptable al alumno

1º ÉXITO O FRACASO

1. Me pregunto si he tenido éxito, o fracaso, en una tarea de clase que ya he realizado (ejercicios, deberes, prueba escrita...). Tengo en cuenta que no depende de la nota, sino del resultado final.

2. Marco lo que creo:

ÉXITO	FRACASO

3. Pienso por qué creo que he marcado éxito, o fracaso.

4. Escribo los motivos y lo hablo con mi profesor.

5. ¿Sigo pensando lo mismo? Marco mi decisión final:

ÉXITO	FRACASO

2º ¿POR QUÉ CREO QUE HE TENIDO ÉXITO / FRACASO EN ESTA TAREA?

1. Pienso en las causas que me han llevado a tener un éxito, o un fracaso en esa tarea. Por ejemplo: ¿soy bueno en esas tareas?, ¿he estudiado mucho?, ¿la tarea era fácil?, etc.

2. Escribo aquí lo que se me ocurre y lo hablo con mi profesor:

3. Relleno esta tabla, que me puede ayudar a tener más claros los motivos:

0 = nada; 1 = poco; 2 = bastante; 3 = mucho

	0	1	2	3
	Nada	Poco	Bastante	Mucho
Soy bueno en esto				
Me he esforzado				
He atendido a las explicaciones del profesor				
He usado las estrategias que me enseñan mis profesores				
El profesor me ha ayudado				
La dificultad de la tarea				
He tenido suerte				
Otra cosa (escribela):				

3º ¿SON ADECUADAS LAS CAUSAS QUE HE PENSADO?

1. Con ayuda de mi profesor, pienso y hablamos de las causas que he puesto en la tabla. Me pregunto: ¿son adecuadas a mí y a las circunstancias de la tarea las causas que he marcado?
2. Una vez que lo he pensado, me pregunto: ¿tengo que hacer cambios en la tabla?
Si la respuesta es que sí, vuelvo al paso 3 (de la tabla) y las marco en otro color.
Si la respuesta es que no, voy al siguiente paso.

4º ¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENEN PARA MÍ LAS CAUSAS QUE HE MARCADO?

1. Con ayuda de mi profesor, pienso en las **consecuencias que tienen para mí** las causas que he pensado. *¿Cómo me siento?*

2. Marco en esta tabla lo que siento, después de pensar en las causas:

Confianza en mí mismo	
He sido responsable	
Sé que tendré éxito en otras ocasiones	
Sé que puedo mejorar	
Agradecido al profesor por su ayuda	
Sorpresa	
No he sido responsable	
No tengo confianza en mí mismo	
Enfado	
Culpa	
Otros sentimientos (los escribo):	

5º ¿SON POSITIVAS O NEGATIVAS ESAS CONSECUENCIAS PARA MÍ?

1. Con ayuda de mi profesor, pienso en si las **consecuencias son positivas o negativas para mí.**

¿Me hacen sentir bien, o mal?

¿Me ayudan a mejorar en los resultados?

6º ¿QUÉ CAUSAS SOBRE MI ÉXITO/FRACASO DEBO CAMBIAR?

1. Con ayuda de mi profesor, pienso en **qué causas necesito cambiar**, para no sentirme mal, y/o que me ayude a mejorar en mis resultados.