

AUTOINSTRUCCIONES

¿Qué es una autoinstrucción?

De acuerdo con Meichenbaum (1.971) podemos definir las autoinstrucciones como afirmaciones internas, que indican como se debe sentir, hacer o comportar ante algo. Se trata de guiar el dialogo interno para que este pueda servir de apoyo en el desarrollo de diferentes tareas, así como en la regulación de las emociones y el control de la propia conducta. En definitiva, se trata de promover el desarrollo de la autorregulación.

Para que el trabajo con autoinstrucciones tenga resultados positivos es imprescindible que el profesor sirva de guía, Es preciso hacer un trabajo sistemático y aplicado de utilización de las mismas para que, finalmente, el alumno tenga clara su utilidad y pueda automatizar y sistematizar su uso, avanzando en el objetivo final de ser un aprendiz estratégico.

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.