

AUTOINSTRUCCIONES

LLAVERO



Material elaborado por el **Equipo de Investigación NEAE + (HUM-347)** y el **Centro de Neurociencias InfantoJuvenil (Neuropsipe)**.

¿QUÉ SON Y CÓMO APLICO LAS AUTOINSTRUCCIONES?

Las **autoinstrucciones** son estrategias de aprendizaje que ayudan a los niños a autorregular su comportamiento. Consiste en guiar la tarea a través de una serie de cuestiones y verbalizaciones, hablándoseas sí mismo y reforzando sus logros.

Para poder aplicarlas, resulta esencial entender su contenido y fases de aplicación:

CONTENIDO DE LAS AUTOINSTRUCCIONES

1. Definición del problema: “¿qué es lo que tengo que hacer?”

El niño deberá razonar sobre qué es lo que le pide la tarea.

2. Aproximación al problema: “¿cómo lo voy a hacer?, voy a elaborar un plan de forma oral y/o por escrito”.

Para ello, el chico deberá tener en cuenta todas las posibilidades que existen de abordar la tarea y la actitud que deberá adoptar para resolverla con éxito.

3. Focalización de la atención y elección de la respuesta: “¿qué tal me está saliendo?, ¿estoy siguiendo mi plan?”.

En este paso, deberá centrar su atención en la ejecución del plan seleccionado en el paso anterior y resolver definitivamente la tarea.

4. Autoevaluación y Autorrefuerzo y, en caso necesario, rectificación de errores: “¿cómo lo he hecho?”

Por último, comprobará si la tarea la ha resuelto con éxito o no, y en tal caso la revisará de nuevo para detectar los fallos y corregirlos:

- a. Bien: “¡soy un fenómeno!, así es como he de trabajar siempre”.
- b. Mal: “a ver qué es lo que ha pasado, ¿en qué he fallado?, voy a empezar desde el paso “1”, para rectificar mi fallo”.

SECUENCIA DE ENTRENAMIENTO DE LAS AUTOINSTRUCCIONES:

Fase I. Modelado Cognitivo: el terapeuta modela la realización de la tarea dándose instrucciones en voz alta, mientras el niño observa.

Fase II. Guía Externa: el niño realiza la tarea, pero siguiendo las instrucciones del terapeuta.

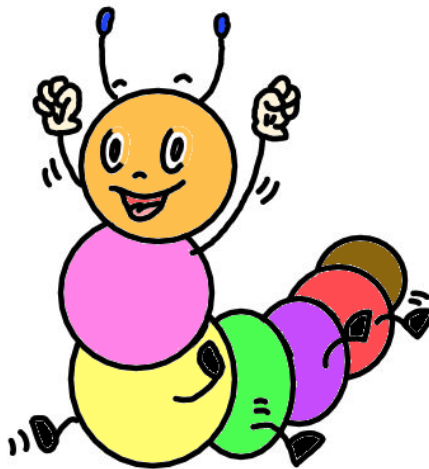
Fase III. Autoguía Manifiesta: el niño realiza la tarea, pero ahora dándose instrucciones a sí mismo en voz alta.

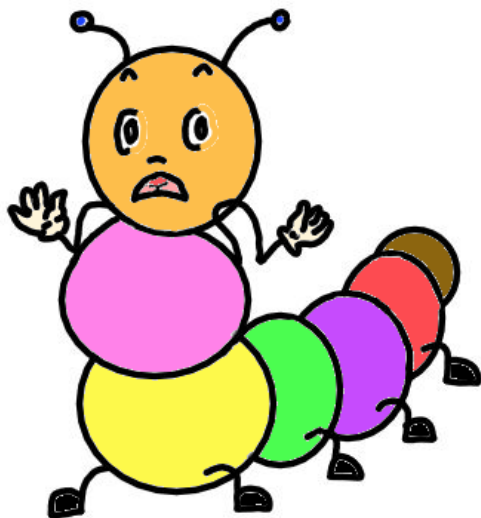
Fase IV. Autoguía Manifiesta Atenuada: el niño realiza la tarea susurrando las autoinstrucciones.

Fase V. Autoinstrucción Encubierta: el niño ya utiliza su lenguaje interno para guiar su conducta en la ejecución de la tarea.

En concreto, nosotros recomendamos las **autoinstrucciones de Gusi** con los más pequeños, cuya historia completa puedes encontrar en el siguiente libro:

- Lavigne-Cerván, R. y Romero-Pérez, J. F. (2010). El TDAH. ¿Qué es?, ¿qué lo causa?, ¿cómo evaluarlo y tratarlo? (1.a ed.). Ediciones Pirámide.





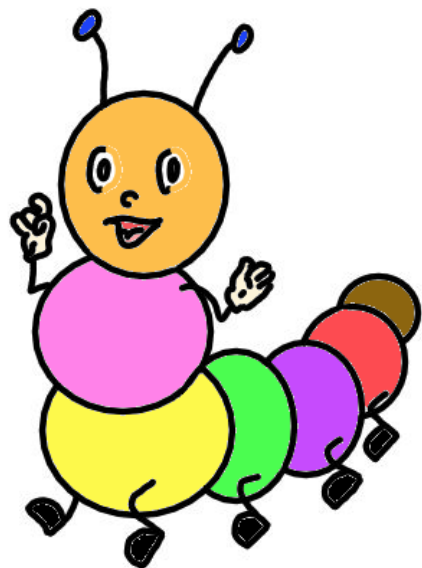
1. ¿QUÉ tengo que hacer?



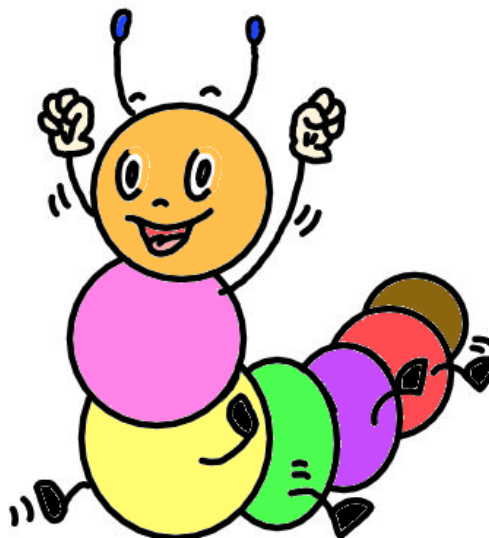
2. ¿CÓMO lo voy a hacer?



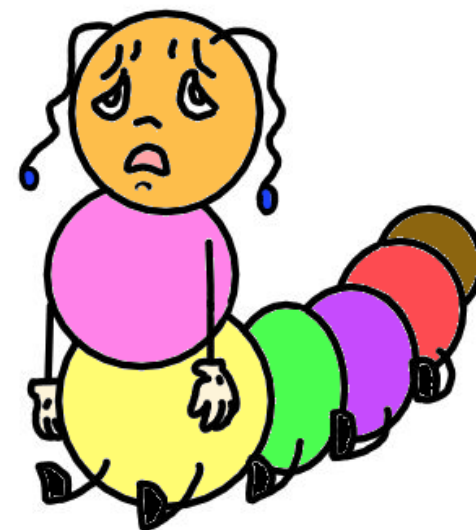
3. ¿CÓMO lo he hecho?



Estupendo. ¡CORREGIDO!



¡SÚPER BIEN!



¡UPS! Me he equivocada,
no pasa nada. ¡CORRIJO!



1. **¿QUÉ** tengo que hacer?



2. **¿CÓMO** lo voy a hacer?



3. **¿CÓMO** lo he hecho?



1. **¿QUÉ** tengo que hacer?



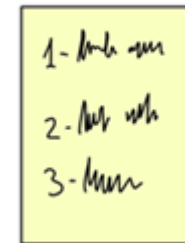
2. **¿CÓMO** lo voy a hacer?



3. **¿CÓMO** lo he hecho?



1. **¿QUÉ** tengo que hacer?



2. **¿CÓMO** lo voy a hacer?



3. **¿CÓMO** lo he hecho?



Créditos

Esta obra © 2025 tiene licencia CC BY-NC-ND 4.0. Para ver una copia de esta licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



Esta obra ha sido elaborada por **Rocío Lavigne Cerván, Marta Romero González, Gemma Rodríguez Infante, Rocío Juárez Ruiz de Mier, Sara Gamboa Ternero y Alexia Antorán Pilar** para el **Equipo de Investigación NEAE + (HUM-347)** y el **Centro de Neurociencias InfantoJuvenil (Neuropsipe)**.

Eres libre de:

1. Compartir : copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato.

En los siguientes términos:

1. Atribución : debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o a su uso.

2. No comercial : no puede utilizar el material con fines comerciales.

3. Sin Derivadas — Si remezcla, transforma o crea a partir del material, no podrá distribuir el material modificado.

Ilustraciones de
Gemma Rodríguez Infante y Alexia Antorán Pilar