

CONTROL DEL DIÁLOGO INTERNO Y AUTOINSTRUCCIONES

INTRODUCCIÓN

El entrenamiento en autoinstrucciones, alcanzó relevancia y reconocimiento en la modificación de la conducta, en los años 70.

Sin embargo, ya había sido utilizado por autores ajenos a la terapia de la conducta anteriormente:

- Emile Coué (1922): Diseñó un procedimiento de autosugestión basado en autodeclaraciones optimistas para el tratamiento de problemas físicos, fisiológicos y psicológicos.

Creía que la creencia en la curación o el bienestar era una condición necesaria y suficiente para que se produjeran cambios en esa dirección. Por eso, en la primera fase sugería a sus pacientes persistentemente que se podían curar, y en la segunda les entrenaba en autoverbalizaciones (autosugestiones) que debían decirse diariamente en diferentes situaciones.

- Bain (1928), Peale (1960) o Maltz (1960), utilizaron la modificación del diálogo interno como estrategia terapéutica de autosuperación.

Pero, hasta mediados de los 50 no se elaboraron teorías explicativas relevantes ni estudios sistemáticos, sobre la influencia de las verbalizaciones en el control de la conducta.

El punto de partida fueron los estudios y teorías sobre el papel del lenguaje en el desarrollo infantil (adquisición del lenguaje encubierto) de Luria y Vygotsky.

Autores de distintos campos de la psicología, diseñaron investigaciones encaminadas a analizar la importancia de las verbalizaciones internas.

Entre ellos, Donald Meichenbaum y cols (Universidad de Waterloo), quienes diseñaron la técnica del entrenamiento en autoinstrucciones.

PROCEDIMIENTO BÁSICO

El objetivo básico del entrenamiento autoinstruccional es la modificación del dialogo interno.

Esto requiere el uso combinado de diversas técnicas cognitivas y conductuales (paquete de tratamiento cognitivo-conductual).

Las más frecuentemente utilizadas, tanto en niños como en adultos, son:

- Modelado.
- Ensayo de la conducta.
- Aproximaciones sucesivas.
- Desvanecimiento.
- Encadenamiento.
- Refuerzo positivo.
- Autoobservación.
- Autoevaluación.
- Focalización de la atención.
- Entrenamiento en estrategias de resolución de problemas.

CONTROL DEL DIÁLOGO INTERNO Y AUTOINSTRUCCIONES
III CURSO DE MONITOR SUPERIOR DE AJEDREZ

- Entrenamiento en habilidades motoras específicas.

Las autoverbalizaciones que el niño debe aprender a interiorizar, están relacionadas con el tipo de tarea y con la secuencia de respuestas encadenadas que ésta requiera. El momento en que deben ser utilizadas, puede variar.

Ejemplo: Autoinstrucciones concretas para enseñar a un niño a no cometer demasiados errores ante una tarea de dibujo:

1. Definición del problema: ¿Qué tengo que hacer? "Tengo que colorear éste dibujo".
2. Aproximación al problema: ¿Qué me piden que haga?. "Que coloree ésta casita y su jardín sin salirme de los bordes".
3. Focalización de la atención: ¿Tengo las pinturas que necesito?. "Sí, aquí están. Voy a ir despacio".
4. Autorrefuerzo: "Ya he terminado el tejado y no me he salido del borde" "Me está quedando muy bien".
5. Verbalizaciones para hacer frente a los errores: "Al pintar la puerta me he salido un poco" "Bueno, no importa, voy a borrarlo".
6. Autoevaluación: ¿He pintado todo el dibujo? "Sí, está todo coloreado".
7. Autorrefuerzo: "Muy bien" "He coloreado éste dibujo bastante bien" "Lo he hecho muy bien".

Cuando el entrenamiento se realiza en niños que ya tienen cierto desarrollo metacognitivo, una vez terminada la primera fase, se pasa a la segunda fase: Generar y practicar con autoinstrucciones más abstractas, para facilitar la interiorización de las "reglas" que han de guiar la acción.

Ejemplo:

1. Definición del problema: "He de conocer lo más exactamente posible lo que tengo que hacer".
2. Aproximación al problema: "Tengo que tener en cuenta todas las posibilidades, lo pasos que he de dar y los elementos que necesito".
3. Focalización de la atención: "He de centrarme en lo que estoy haciendo en cada momento".
4. Autorrefuerzo: "He de reconocer que lo voy haciendo bien y felicitarme por ello".
5. Verbalizaciones para hacer frente a los errores: "Si cometo un error voy a intentar rectificarlo, procurando tener más cuidado para que no se repita".
6. Autoevaluación: "Tengo que fijarme en como lo voy realizando".
7. Autorrefuerzo: "Tengo que felicitarme pro haber finalizado el trabajo que me había propuesto, y por las cosas que me han salido como yo quería".

VARIACIONES

Las posibles variaciones de un entrenamiento autoinstruccional son tan amplias como el tipo de problema al que se aplique, las características idiosincrásicas de las personas con las que se realice, y los posibles fallos en el repertorio natural de autoverbalizaciones necesarias que requiera la tarea, acción o situación.

En el caso en que se quieran modificar los "pensamientos automáticos" que interfieren con la ejecución correcta de una tarea, gran parte del entrenamiento se dedica a detectar las verbalizaciones internas interfirientes y a generar instrucciones relevantes.

CONTROL DEL DIÁLOGO INTERNO Y AUTOINSTRUCCIONES III CURSO DE MONITOR SUPERIOR DE AJEDREZ

Ejemplo: Para entrenar a un grupo de sujetos en creatividad:

- Qué hacer: "Ser creativo, ser único". "Apartarse de lo obvio, lo tópico". "Tener un carácter libre". "La cantidad de ayuda a engendrar calidad".
- Qué no hacer: "Mantener los bloqueos internos". "Preocuparse de lo que los otros piensan". "Preocuparse de si está bien o mal". "Tener autoverbalizaciones negativas".

CRITERIOS DE APLICACIÓN

Antes de comenzar cualquier tipo de entrenamiento autoinstruccional, hay que realizar un análisis funcional sobre las habilidades que se requieren para la realización de la acción o tarea concreta que se pretende entrenar, cuáles tiene ya el sujeto en su repertorio, y qué tipo de diálogo interno se da para llevar a cabo la tarea:

- En el caso de niños pequeños, se les pide que vayan diciendo en voz alta lo que hacen mientras realizan la tarea.
- Con niños mayores o adultos: Se les pide que autoobserven su conducta y su diálogo interno y lo registren.

Esta evaluación nos permitirá analizar y seleccionar:

- Las verbalizaciones que son adecuadas y es bueno que siga utilizando.
- Las que, sin ser especialmente inadecuadas, interfieren con la realización de la tarea concreta, y por tanto, no se deben utilizar en esa situación.
- Las que afectan negativamente al nivel de ejecución, de concentración, a las expectativas de autoeficacia percibida o a la motivación frente a la tarea.
- Las verbalizaciones que no posee el sujeto y que son necesarias o útiles.

El entrenamiento autoinstruccional supone por tanto, no solo instaurar autoverbalizaciones concretas, sino eliminar, incrementar o adaptar las autoverbalizaciones automáticas.

Es importante que sea el mismo sujeto, no el terapeuta, el que genere el mayor número de las autoverbalizaciones, según su tipo de vocabulario y su forma de expresión (¡Qué guay!).

La selección posterior de las más adecuadas, se realizará con la ayuda del terapeuta.

Es importante que el sujeto comprenda por qué está aprendiendo a utilizar determinadas verbalizaciones concretas y reglas generales, y por qué es importante su práctica constante, ante una amplia gama de tareas, acciones o situaciones.

Asegurarse de que el entrenamiento no se convierte para el sujeto en una mera memorización o repetición mecánica de autoverbalizaciones concretas.

Si no se practican, difícilmente se automatizarán y, si no se ensayan, no serán útiles para guiar otras conductas o tareas distintas a las que se entrenaron.

Es necesario flexibilizar el procedimiento en función de las características del niño.

- Bugenthal, encontró que a muchos de los niños hiperactivos e impulsivos, les resultaba embarazoso expresar en voz alta los pasos que daban. Por ello, optaron por realizar en entrenamiento mediante preguntas realizadas y dirigidas por el terapeuta.
- Meichenbaum indica que otra posibilidad, puede ser indicar a los niños que piensen en voz alta en vez de pedirles que se hablen a ellos mismos, por las posibles

CONTROL DEL DIÁLOGO INTERNO Y AUTOINSTRUCCIONES

III CURSO DE MONITOR SUPERIOR DE AJEDREZ

connotaciones negativas de ésta última instrucción (consideración de que sólo se hablan a sí mismos los locos).

Sugerencias sobre el uso del EI en GRUPOS Y EN AMBIENTES EDUCATIVOS:

- En ámbitos escolares conviene llevarlo a cabo en las primeras horas del día por dos motivos:
 1. Se evitan las distracciones producidas por la fatiga acumulada.
 2. Se aprovechan oportunidades que tenga el niño, a lo largo de la jornada escolar, para practicar las autoinstrucciones.
- Conviene incluir el menor número posible de niños (3-5) para optimizar su efectividad.
- La utilización de medios audiovisuales con grabaciones de los propios niños o de otros, puede facilitar el entrenamiento al proporcionar al niño feedback sobre su trabajo y optimizar la influencia de modelos.

Consideraciones con NIÑOS PEQUEÑOS:

1. En las primeras fases, conviene utilizar como tareas actividades de juego, para incrementar la motivación y el interés.
2. Trabajar con 2 niños para que entre ellos puedan servirse de modelo.
3. Respetar el ritmo del niño al elaborar y utilizar las autoverbalizaciones, autoinstrucciones y estrategias de resolución de problemas que se deseen entrenar.
4. Cuidar de que el niño no esté memorizando ni utilizando mecánicamente las autoinstrucciones entrenadas.
5. Cuando se trabaja con tareas que generan miedo o ansiedad, empezar por las que lo hacen en menor intensidad.
6. Utilizar técnicas de imaginación.
7. Utilización de aproximaciones sucesivas y de refuerzo positivo.

UTILIDAD DEL ENTRENAMIENTO EN AUTOINSTRUCCIONES

- Con niños hiperactivos e impulsivos se ha utilizado para incrementar sus habilidades en autocontrol, su rendimiento en diversas tareas motoras y su grado de concentración.
- Tratamiento de problemas académicos y dificultades de aprendizaje como lectura, escritura, dibujo, aritmética, o estrategias de resolución de problemas.
- Para incrementar habilidades interpersonales en el aula, la atención al profesor o la creatividad de los alumnos.
- Tanto en niños como en adultos, para el tto de diversos problemas de ansiedad, fobias o estrés.
- Tratamiento de problemas de autocontrol, relacionados con dificultades de resistencia a la tentación, demora de la gratificación, tolerancia a la estimulación aversiva o control de la ira.

En entrenamiento autoinstruccional, se ha aplicado fundamentalmente a problemas infantiles y en personas con problemas de deficiencia mental.

La aplicación de la técnica en adultos con problemas de ansiedad, estrés, dolor o autocontrol, llevó a la inclusión de nuevos elementos y fases, lo que dio lugar a un nuevo procedimiento de intervención denominado "inoculación de estrés".