

## LAS AUTOINSTRUCCIONES EN EL AULA

El niño utiliza el lenguaje para regular su conducta y ordenar su pensamiento. Las autoinstrucciones suponen una estrategia de pensamiento de forma que el niño aprenda a pensar, aplicando conocimientos adquiridos a la solución de tareas o problemas. Consisten en una guía para verbalizar su pensamiento para después organizarlo a través de una serie de pasos. El profesor puede hacer de modelo para guiar dicho proceso en la realización de las tareas habituales del área de Matemáticas, de Lengua, de Conocimiento del Medio, etc.

Las fases del proceso son:

- observar
- recoger toda la información
- analizar la información
- hacer un plan de acción
- ver todas las posibilidades de respuesta
- pensar en las consecuencias de cada respuesta
- tomar una decisión
- comprobar el resultado
- felicitarse si ha sido correcto
- si no ha sido correcto, preguntarse en qué se ha fallado y reanalizar la situación

### **Estrategias de solución de problemas:**

*Antes de hacer nada digo todo lo que veo*

Permite al alumno obtener la visión general y detallada de la tarea a afrontar. Es un primer paso imprescindible para comprender las instrucciones de la tarea.

PRIMER PASO: ¿Qué es lo que tengo que hacer'!

SEGUNDO PASO: ¿Cómo lo voy ha hacer? Haré un plan de acción.

TERCER PASO: Tengo que estar muy atento y ver todas las posibilidades de respuesta.

CUARTO PASO: Daré la respuesta.

QUINTO PASO: Comprobaré el resultado y diré:

- . Si es correcto: ¡ Me ha salido bien! ¡ Estupendo!
- . Si no es correcto: ¡Vaya! ¿Por qué me ha salido mal?  
(analizar en qué paso he fallado). ¿Fue por eso?  
Ahora que lo sé, la próxima vez estaré más atento y me saldrá mejor.

### **Un caso de autoevaluación:**

*"He realizado un problema de matemáticas y me ha salido mal. Vaya ver por qué"*

*PRIMER PASO:* ¿He leído demasiado deprisa el problema y no me he enterado de lo que tenía que hacer? Lo leo otra vez.

*SEGUNDO PASO:* ¿He pensado que tenía que multiplicar en vez de dividir? No sigo pensando que hay que multiplicar.

*TERCER PASO:* No he fallado en lo anterior, pero ¿me he olvidado de las que me llevaba y por eso el resultado estaba erróneo? Repasaré la cuenta.

¡Anda, eso era! Me he equivocado en un número.

La próxima vez procuraré ser más atento a las que me llevo y espero que me salga bien.

### **Pasos para hacer una ficha de comprensión de lengua:**

*Antes de hacer nada digo todo lo que veo*

El niño o el profesor describen la ficha antes de leer.

"El texto tiene tres párrafos. Este debe ser el nombre del periodista. Aquí hay un dibujo de un jugador de fútbol con un balón. Este es el número de la página 32. Aquí están las preguntas sobre el texto. Son tres. Cada pregunta tiene cuatro frases con un cuadradito, que supongo habrá que marcar con una cruz"

*¿Qué es lo que tengo que hacer?*

Leo atentamente el texto y marco con una cruz la respuesta correcta a cada pregunta.

*¿Cómo lo voy a hacer?*

Sigo los pasos para leer comprensivamente un texto:

1. Comienzo a leer despacio parándome en los puntos.
2. Leo una pregunta.
3. Leo cada una de las respuestas posibles y desecho las que no encajen.
4. Cuando estoy seguro de ello pongo una cruz.
5. Continúo con la siguiente pregunta.

*Tengo que estar muy atento (si veo que he leído pero no me he enterado, vuelvo para atrás).*

*Ahora ya puedo hacerlo.*

*¿Me ha salido bien? Si es así, me felicito y si no, repaso para ver en qué paso me he equivocado.*

## **Pasos para resolver un problema de matemáticas:**

*Antes de hacer nada digo todo lo que veo*

Esta es una ficha con 1, 2 Y 3 ejercicios de matemáticas. Aquí pone la fecha de hoy y al otro lado espacio para escribir mi nombre. No necesito copiar el problema porque hay espacio para resolverlo aquí. Veo que no hay mucho sitio para hacer los ejercicios, quizá los tendré que hacer en otra hoja.

*¿Qué es lo que tengo que hacer?*

Resolver este problema

*¿Cómo lo voy a hacer?*

Sigo los pasos para resolver un problema que tengo apuntados en esta hoja:

1. Leo el enunciado muy despacio parándome cuando identifico algún segmento de información "leer por partes" y represento gráficamente lo que leo.

"Un camión (pausa y pinto el camión) transporta 15 sacos de patatas (pausa dibujo los sacos). Cada saco pesaba 20 kilos (pausa, escribo 20 kilos en cada saco)...."

2. Comprendo qué es lo que preguntan: ¿cuál es el problema?
3. Represento la incógnita en el dibujo
4. Pienso qué operación debo hacer
5. Anoto los datos
6. Compruebo si debo pasar a pesetas, minutos, etc.
7. Compruebo si el resultado responde a la pregunta y si la respuesta puede tener sentido

*Tengo que estar muy atento (y fijarme en todos los detalles)*

*Ahora ya puedo hacerlo*

*¿Me ha salido bien? Si es así, me felicito: y SI no, repaso para ver en qué paso me he equivocado*

## **ETAPAS EN EL ENTRENAMIENTO EN LA ADQUISICIÓN DE LENGUAJE INTERNO COMO MEDIADOR DE LA CONDUCTA**

**1.- Modelaje.** El profesor realiza una acción mientras que se va autoinstruyéndose.

**2.- Guía externa.** El niño realiza la acción mientras que el profesor le va dando las instrucciones en voz alta de forma continuada y en primera persona.

**3.- Autoguía.** El niño realiza la acción mientras que él mismo verbaliza en voz alta las instrucciones.

**4.- Paso a encubierto.** El niño empieza a verbalizar sólo en alto algunas instrucciones.

**5.- Totalmente encubierto.** Ya no es necesario que verbalice las instrucciones para poder controlarse.

## INSTRUMENTOS DE APOYO

1.- Próximo a él tendrá un calendario con los cinco días de la semana y las actividades diarias, para que aprenda a anticipar, a demorar sus deseos, a comprender como está estructurada su Jornada y a interiorizar la secuencia y temporalidad.  
Al empezar el día se le explicará las actividades que va a realizar durante la jornada escolar.

2.- Se colocará un panel con claves visuales de las normas y conductas adaptativas, para favorecer su cumplimiento:

- Estar sentado en su sitio.
- Hacer las tareas cada día.
- Jugar con sus compañeros sin hacer daño.
- Pedir las cosas por favor.

## REGISTRO DE AUTOEVALUACIÓN

ALUMNO/A:

CURSO:

CEIP:

TUTOR/A:

FECHA:

	<i>¿He hecho la tarea?</i>	<i>¿Cómo me he portado?</i>
1ª sesión		
2ª sesión		
3ª sesión		
4ª sesión		
5ª sesión		

\* Si consigo 6  tengo un punto.

\* Con 5 puntos consigo un premio

*Si me porto muy mal pierdo un punto*

## **ESTRATEGIAS PARA FACILITAR LA LABOR DEL PROFESOR EN EL AULA**

Determina las conductas que consideres que el alumno debe cambiar.

. Para cada una de las conductas que quieras cambiar en tu alumno, trata de utilizar el mayor número de aproximaciones diferentes (Ej.: colocarle sólo, cerca de tu mesa, contra la pared para que no se despiste, permitirle que la realice por partes, que la enseñe con mayor frecuencia, prestarle la atención sólo en los momentos que está concentrado, ..).

. Retira la atención ante malas conductas cuando estas se produzcan con mucha frecuencia y refuerzo (premia) con atención las contrarias (ignorarle cuando se levante para llamar tu atención y acercarte a mirar lo que hace cuando esté trabajando).

. Plantea las normas de clase para todos no sólo para el alumno hiperactivo.

. Trata de evitar aquellas situaciones que sabes que el alumno hiperactivo no puede controlar (esperar en la fila: que baje el primero o el último durante un tiempo, que te entregue los juguetes que trae de casa hasta el recreo,..) RECUERDA: el niño hiperactivo presenta un retraso en el autocontrol respecto a otros alumnos de su edad.

. No se pueden cambiar todas las conductas al mismo tiempo.

Comienza por cambiar las menos difíciles de modificarse, bien por que sean más claras o sencillas o por que dependan sólo de ti no de sus padres. Elige las que su modificación sea más palpable o "vistosa". Su mejoría llevará a otras.

. Establece un sistema de registro de conducta para que el alumno pueda ver los avances.

. Para modificar una conducta hay que desmenuzarla en pasos pequeños y reforzar cada uno de ellos. Ej.: comienza por reforzar que termine una ficha o una actividad, después que la presente bien y por último que el contenido sea correcto.

Evita la competición con otros alumnos.

. Aplica las distintas consecuencias a su conducta negativa de forma inmediata para que sea eficaz y que el niño sea consciente de las conductas que se pretenden extinguir. Igualmente cuando su comportamiento sea el adecuado se le otorgarán refuerzos positivos que incrementen y generalicen esas conductas adecuadas.

## **TÉCNICAS DE MODIFICACIÓN DEL AMBIENTE DEL AULA PARA FAVORECER LA CONCENTRACIÓN:**

. Posibilitar que el niño hiperactivo trabaje solo, en un sitio aislado cuando realice tareas de concentración (no es un castigo, con esto evitaremos problemas con otros compañeros y aumentará su rendimiento). Debe situarse cerca de la pizarra en un lugar libre de distracciones.

. Situarle cerca de nuestra mesa no para estar prestándole atención continuamente, sino para animarle cuando trabaje bien.

. Situar una carpeta abierta y colocarla de pie sobre la mesa a modo de pantalla mientras trabaja.

. Colocar un cajón en una parte de la clase para dejar los juguetes, si los trae, y dejarlos ahí hasta el recreo.

. Permitir que escuche de pie cuando se haya caído de la silla tres veces puede darle un respiro a su necesidad de moverse.

. Cuando veamos que se muestra muy inquieto, permitirle hacer algún "recado" que implique movimiento.

. Nombrarle encargado de recoger la clase antes del recreo puede evitar que empuje en la fila para ser el primero, porque tendrá que cerrar y salir el último.

. Asegurarse de que saque todo el material necesario de la mochila para trabajar. Prohibir estuches sofisticados para reducir la distracción.

. Colocar un cartel en la pared donde coloque los puntos obtenidos cuando termine la tarea. Además de funcionar como un registro de buena conducta, le permitirá levantarse y dar un paseo que le ayudará después a concentrarse mejor y mantenerse otro rato sentado. Si el cartel lo ponemos en su mesa, buscará alguna excusa "poco aceptable" para mover las piernas.

. Tener fichas de colorear, razonamiento lógico, ensartables, (o un rincón de juegos) en la clase para los niños que terminen pronto, nos permitirá tener a los rápidos controlados y motivar a los lentos para que terminen.

## **ESTRUCTURACIÓN DE LA TAREA EN TIEMPOS CORTOS.**

El niño hiperactivo, por lo general, no puede aguantar con facilidad 30 minutos concentrado, comenzará la tarea y se distraerá, necesita refuerzos más frecuentes en función de su capacidad de concentración. Si a todos los niños se les manda hacer 4 preguntas, al niño hiperactivo se le dirá que haga 1 y que cuando termine venga a enseñárnosla. Después de la primera se le manda que lo haga igual con la segunda y así sucesivamente.

Esto que parece que supone una excesiva atención individualizada y que no podemos permitírnosla por el resto de los alumnos, está comprobado que es menor tiempo de atención, que el que le dedicamos si contabilizáramos la cantidad de tiempo que se emplea con ellos mientras les regañamos, les explicamos de nuevo la tarea, les llamamos la atención, les decimos que repitan la ficha, que se estén quietos, que no molesten,.. y además sin conseguir que los resultados sean buenos para ninguna actividad.

## **ENSEÑAR TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.**

Un error muy frecuente en el trato de los niños hiperactivos es olvidar que estos niños, en cuanto a su capacidad de autocontrol, tienen una edad muy inferior a su edad cronológica.

Con un cuerpo que es incapaz de estarse quieto difícilmente podremos tener un cerebro pensando tranquilamente. Es necesario buscar formas de controlar el propio cuerpo, a través de la relajación mediante ejercicios de tensión - relajación muscular y ejercicios de control de la respiración.

Estos ejercicios se pueden realizar con toda la clase, en los momentos que se consideren oportunos.

....."Sentados en la silla, encoger, contraer todos los músculos, retorceros todo lo que podáis así, muy tensos , soltar todos los músculos ahora,..... quedaros flojos como si fuerais muñecos de trapo..... muy bien..... Otra vez, encogeros y contraeros mucho, poneros muy tensos.... soltar todo el cuerpo y quedaras flojos..."

Hacer esto tres veces repitiendo las consignas.

"Ahora coger todo el aire que quepa en vuestros pulmones, llenaras mucho, mucho,... sois como un globo porque estáis conteniendo la respiración... soltar el aire... sin forzaras,

dejarlo salir como si fuera un globo que se va desinflando poco a poco... ssshiss, ssshiss,.. sin echarlo de golpe... echar todo el aire hasta que vuestro estomago se hunda y casi toque vuestra espalda... muy bien... Otra vez.

Repetir esta actividad tres veces.

"Ahora, apretar los puños con fuerza, también apretar pero sin haceros daño los párpados... muy bien... soltar los puños y abrir despacito los ojos... muy bien..."

Esto sólo se les pide que lo hagan una vez.

Estas técnicas son muy útiles para motivar a los niños a que antes de ponerse a estudiar cada día, se relajen. Así descansan, se les llena el cuerpo de oxígeno que facilita el estudio y es como una "contraseña" secreta para que todo vaya bien y resulte fácil.