

Tema 13: Autoinstrucións

1. Bases teóricas

O adestramento en autoinstrucións de Meichenbaum desenvólvese dentro dun modelo cognitivo-condutual. É unha técnica cognitiva coa que se pretende modificar as respostas emocionais e condutuais mediante o control das autoverbalizacións existentes, e o cambio destas por outras máis útiles.

Consiste nun conxunto de ordes que o suxeito se da a si mesmo para manexar a súa conduta ante determinadas situacións. O obxectivo é modificar o diálogo interno da persoa para facilitar o afrontamento de situacións difíciles.

Meichenbaum e Goodman obtiveron bos resultados empregando esta técnica en pacientes esquizofrénicos e hiperactivos.

Os antecedentes desta técnica son os traballos de Luria e Vygotski sobre o papel da linguaxe como proceso autorregulador do comportamento infantil. Estes autores describían tres etapas para explicar a iniciación e inhibición da conduta motora dos nenos a través da linguaxe.

1. A conduta do neno está dirixida polas instrucións dos adultos.
2. O neno guía, en gran parte, a súa propia conduta, a través de verbalizacións en voz alta mentres actúa sobre como levar a cabo as accións para acadar os seus obxectivos.
3. O neno guía a súa propia conduta a través da linguaxe encuberta.

2. Adestramento en autoinstrucións

1. **Modelado cognitivo:** O terapeuta executa a tarefa mentres se da instrucións en voz alta. O paciente aprende por observación.
2. **Guía externa en voz alta:** O terapeuta guía a conduta do paciente mediante instrucións en voz alta.
3. **Autoinstrucións en voz alta:** O paciente repite a acción practicada guiándose polas súas propias instrucións en voz alta, mentres o terapeuta o orienta, corrixe e reforza.
4. **Autoinstrucións enmascaradas:** O paciente repite a acción guiándose polas mesmas instrucións, pero esta vez en voz baixa.
5. **Autoinstrucións encubertas:** O paciente guía a súa conduta mediante autoinstrucións internas, pensándoas sen expresalas verbalmente.

3. Secuencia de autoinstrucións

1. Definir o problema (*que teño que facer?*).
2. Guía de resposta e planificación dunha estratexia de execución (*como o fago?*).
3. Focalización da atención nas directrices que guían a execución.
4. Autorreforzo.
5. Autocorrección e posibles alternativas para solucionar os erros cometidos.

4. Consideracións prácticas

O adestramento debe ser axeitado para as características do suxeito, a súa psicopatoloxía, a conduta específica a modificar e a dificultade da tarefa. É importante coñecer cales son as autoverbalizacións do suxeito cando realiza unha tarefa, para preservar as útiles, eliminar as inaxeitadas e instaurar outras máis axeitadas. O terapeuta debe promover a práctica continuada en diferentes situacións, para fomentar a xeralización. Requírese a implicación activa do suxeito.

Cando se traballa con nenos, convén aplicar a técnica nas primeiras horas do día para evitar as distraccións por fatiga e aumentar a práctica ó longo da xornada. É mellor traballar con grupos reducidos de nenos (entre 3 e 5). Empregar grabacións dos propios nenos ou doutros facilita o adestramento, ó proporcionar *feedback* e reforzo. É importante respetar o ritmo de cada neno e asegurarse de que interioricen as autoinstrucións, en ausencia de memorización mecánica. Recoméndase apoiarse en técnicas de imaxinación, aproximacións sucesivas, etc.