

Entrenamiento en autoinstrucciones

Cinco fases para pasar del habla guiada en voz alta al diálogo interno que dirige la conducta ante una tarea. Sigue el orden y anota tu práctica en la última página.

Fase 1. Modelado cognitivo

Un adulto hace la tarea en voz alta para mostrar cómo se piensa mientras se hace.

1. Elige una tarea concreta con pasos claros, como un ejercicio escolar, ordenar la mochila o armar un rompecabezas.
2. El adulto hace la tarea despacio y dice en voz alta lo que piensa en cada paso, qué tiene que hacer, cómo lo va a hacer, cómo revisa si va bien y cómo se anima al terminar.
3. El niño o la niña solo observa y escucha, sin intervenir todavía.
4. Repite el modelado con la misma tarea las veces que haga falta hasta que el patrón de habla quede claro.

Fase 2. Guía externa en voz alta

El niño hace la tarea mientras el adulto le da las mismas instrucciones en voz alta, paso a paso.

1. El niño realiza la tarea que vio modelar en la fase anterior.
2. El adulto dice en voz alta las mismas frases guía, en el mismo orden, mientras el niño actúa.
3. Ajusta el ritmo de las instrucciones al ritmo real de la tarea, sin adelantarte a lo que el niño hace.
4. Si el niño se salta un paso, la guía en voz alta lo trae de vuelta antes de que se equivoque.

Fase 3. Autoguía en voz alta

El niño hace la tarea y se da a sí mismo las instrucciones en voz alta, con sus propias palabras.

1. Pide al niño que repita la tarea diciendo él mismo, en voz alta, qué tiene que hacer, cómo lo va a hacer, si va por buen camino y cómo le fue.
2. Deja que use sus propias palabras aunque cambien un poco respecto al modelado inicial.
3. Corrige solo si se salta una de las cuatro frases clave, no el estilo con que las dice.
4. Refuerza que se felicite a sí mismo al terminar, aunque el resultado no sea perfecto.

Fase 4. Autoguía atenuada (susurrada)

El niño repite el mismo diálogo, ahora en un susurro cada vez más bajo.

1. Repite la tarea con el mismo guion de la fase anterior, esta vez en un susurro apenas audible.
2. Baja el volumen un poco más en cada repetición, hasta que casi no se oiga.
3. Si el niño se pierde o se frustra, vuelve un paso atrás a la autoguía en voz alta antes de seguir bajando el volumen.
4. No hace falta quedarse mucho tiempo en esta fase, es un puente hacia el habla interna.

Fase 5. Autoinstrucción encubierta

El niño hace la tarea guiándose con el mismo diálogo, ahora en silencio.

1. El niño hace la tarea sin mover los labios, guiándose con el mismo diálogo pero ya en silencio.
2. Pregúntale después qué se dijo a sí mismo, para comprobar que el guion sigue presente aunque no se oiga.
3. Practica esta fase con tareas distintas a la entrenada, para que la autoinstrucción se generalice a otras situaciones.
4. Si el niño vuelve a fallar bajo presión, retrocede una fase y sube de nuevo el volumen antes de bajarlo otra vez.

Elige una tarea real y concreta antes de empezar. Avanza de fase solo cuando la anterior esté firme, y retrocede una fase si el niño se frustra o pierde el hilo. La última página tiene un registro para anotar la práctica.

Registro de práctica

Elige una tarea y anota cada día qué autoinstrucción usaste y cómo te fue.

Fecha	Tarea	Autoinstrucción usada	Cómo funcionó