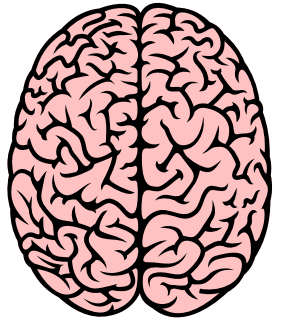


Entrenamiento en autoinstrucciones

¿Qué es el entrenamiento en autoinstrucciones?

Es una estrategia de rehabilitación cognitiva en la que se enseña a la persona la regulación de su comportamiento a través de las autoinstrucciones.



¿Qué son las autoinstrucciones?

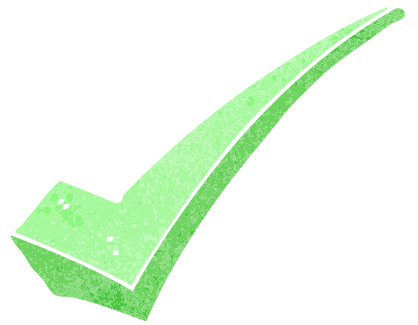
Son frases, diálogos o afirmaciones que nos repetimos a nosotros(as) mismos(as) sobre los pasos para llevar a cabo una tarea.

Esta estrategia la podemos practicar cuando hay deterioro en:

- Planificación
- Resolución de problemas
- Impulsividad
- Déficit atencional
- Deterioro de la memoria verbal
- Impersistencia motriz

Beneficios

Mejora la capacidad de iniciar, planificar y resolver problemas al momento de realizar tareas específicas y diarias.



Pasos para usar las autoinstrucciones

Basado en el modelo Formación en Gestión de Objetivos (GMT):
su objetivo es la capacitación en la realización de tareas.

1.Parada

Preguntarse a sí mismo(a)
¿Qué estoy haciendo?

2.Definición

Elegir la tarea que se quiere realizar.

3.Lista

Dividir la tarea en pasos.

4.Aprender

Leer los pasos y aprenderlos

5.Hazlo

Ejecutar la tarea un
paso a la vez.

6.Evaluar

Decir en voz alta ¿Estoy
haciendo lo que planeé hacer?

Entrenamiento en la selección y ejecución de planes cognitivos

Su objetivo es:

Mejorar la realización de tareas según las necesidades de las personas que tienen un deterioro de las funciones ejecutivas.

Tipos de ejercicios para poner en práctica un plan cognitivo



Tareas para practicar situaciones específicas

Consiste en planificar y practicar los pasos para poder cumplir con situaciones presentes y futuras.

¿Cómo llevarlo a cabo?

1. Identificar una situación real o ficticia que se quiera practicar.
2. Escribir los pasos o aspectos que se necesitan para poder hacerla.
3. Practicar poco a poco la situación que se eligió.



Tareas para poder realizar mandados

Se entrena a la persona para que pueda hacer mandados.

Ejemplos de tareas para realizar mandados:

- Ir a la tienda de regalos y anotar el horario de atención.
- Averiguar el precio de una hamburguesa en un restaurante de comida rápida.
- Descubrir los pasos para sacar un pasaporte.



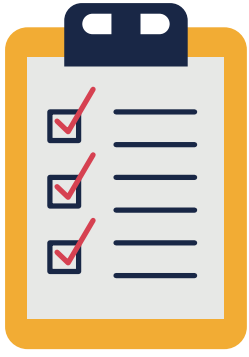
Practicar tareas midiendo el tiempo

Se utiliza para practicar la regulación del tiempo cuando hacemos una tarea.

¿Cómo practicarla?

1. Hacer diferentes tareas y que esta mida el tiempo, para conocer la forma más adecuada que tiene la persona de medir el tiempo.
2. Elegir la tarea a realizar.
3. Contar y anotar cuantos minutos u horas que le tomó hacerla.
4. Comunicar a la persona profesional el tiempo y dificultades.
5. Hacer ajustes en el tiempo de ser necesario.

Enseñanza de rutinas de tareas específicas



Su objetivo es:

Enseñarle a una persona con un deterioro en sus funciones ejecutivas, una conducta o un grupo de conductas que se adapten a un ambiente específico.

Los pasos para hacerla son:

- 1) Cambiar el carácter de una tarea difícil
- 2) Hacer una rutina de la tarea
- 3) Enseñarla para aumentar la independencia de la persona

Algunas rutinas recomendadas

- El aseo
- Vestirse
- Tomar el bus
- Lavar los platos
- Limpiar la casa
- Escribir cartas
- Jugar al Solitario
- Lavar la ropa
- Escribir un correo electrónico
- Hacer llamadas telefónicas
- Pasatiempos como la jardinería o pintar
- Usar el televisor

Características importantes para una buena enseñanza

a. Escribir un análisis de tareas

en el que la rutina se divida en pasos únicos ordenados.

b. Desarrollar y hacer una lista de pasos

en el que cada uno de los pasos de la rutina sea muy claro, de modo que la persona pueda juzgar cuándo se completa cada paso.

c. Dar suficiente práctica para cada paso

usando el aprendizaje sin errores.

d. Asegurarse de que el apoyo y la motivación para tener éxito en la tarea estén incluidos en la enseñanza.

