

Entrenamiento en autoinstrucciones

Palabras que apuntalan las acciones

Las autoinstrucciones son frases o pensamientos que las personas utilizan como guías previas para ejecutar, facilitar o controlar determinado modo de acción. Ellas influyen en nuestros comportamientos como un monólogo interno, como afirmaciones para uno mismo que nos indican cómo pensar, comportarnos y ejecutar algunas tareas, particularmente, cómo afrontar problemas.

Lamentablemente, muchos pacientes llegan a la consulta con una serie de mitos y creencias tales como que no se puede modificar voluntariamente el pensamiento o que si ello se logra entonces el pensamiento se tornará antinatural y escasamente espontáneo.

Por supuesto, no faltan los planteos “pseudoéticos” acerca de quién tiene derecho a modificar el modo de pensar o de si existe una manera adecuada de pensar. En este sentido, resulta claro que la Terapia Cognitivo Conductual no promueve cambios si el paciente no está de acuerdo con ellos.

Inversamente, nosotros nos preguntamos: ¿sería ético no explicarle al paciente que gran parte de su pensamiento, su lenguaje interno y sus imágenes mentales, son frutos del aprendizaje y que éste no siempre se ha dado en condiciones favorables?

Cuando hablamos de condiciones, nos referimos a variables tales como los adultos que lo hayan guiado en forma inadecuada, tal vez de modo extremadamente exigente o basados predominantemente en el castigo; o a la ansiedad que pudo haber interferido en el correcto aprendizaje.

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. José Dahab

En este punto también vale aclarar que las autoinstrucciones no son frases positivas que se dicen en forma repetitiva, sino un adiestramiento activo en resolución de situaciones problemáticas y que cuanto más complejas ellas sean, hay mayor necesidad de autoinstrucciones como guías que apunten a dirigir el comportamiento.

¿Cuál es el criterio para catalogar a una forma de autoinstruirse como patológica? Por supuesto, hay más de uno, pero parafraseando a Albert Ellis podríamos resumirlo en que el diálogo interno patológico causa sufrimiento y conduce a la frustración. Finalmente, lo que pide el paciente no es tan difícil de entender: dejar de sufrir.

El estudio del desarrollo del lenguaje en la infancia, llevado a cabo en sus comienzos por los psicólogos soviéticos como Luria y Vigotzky, nos ha enseñado que para lidiar con algunas tareas los niños se autoinstruyen de manera espontánea.

De modo general, el proceso natural de autoinstruirse pasaría por varias etapas. Primero, el comportamiento es dirigido por las instrucciones de los adultos. Luego, el niño se autoinstruye en voz alta de forma similar a lo que escuchó. Finalmente, cuando la conducta se halla más afianzada, el niño internaliza las autoinstrucciones, vale decir, ellas se vuelven encubiertas.

Pero, claro está, las autoinstrucciones no desaparecen, ni en los niños ni en los adultos. De hecho, suele suceder que al verse enfrentados a tareas complejas, los sujetos adultos tiendan a autoinstruirse, incluso en voz alta, lo cual comúnmente llamamos “pensar en voz alta”. Este constituye un acto absolutamente normal y cotidianamente observado.

Dado pues que el diálogo interno influye sobre el comportamiento, algunos investigadores se han ocupado de diseñar dispositivos técnicos para modificarlo

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. José Dahab

cuando éste se torna disfuncional. Uno de los ejemplos más difundidos es el programa desarrollado por Donald Meichenbaum, el cual fomenta una actitud de resolución de problemas, creando estrategias cognitivas específicas para utilizarse cuando sean requeridas por las circunstancias.

Así como las personas nos autoverbalizamos más o menos explícitamente formas de proceder, vale decir, nos autoinstruimos espontáneamente a la hora de afrontar situaciones complejas; la Terapia Cognitivo Conductual utiliza el Entrenamiento Autoinstruccional como técnica para re-entrenar a aquéllas personas que posean autoinstrucciones disfuncionales que conduzcan al malestar y / o dificulten la concreción de sus objetivos.

Al afirmar que se trata de una técnica, resaltamos que conlleva un conjunto de pasos sistematizados de aplicación específica para ciertos problemas y no otros. Su objetivo primario será el de reemplazar un estilo inadecuado de “hablarse a sí mismo” por otro más adaptativo, más sano y más funcional a las metas de la persona.

El entrenamiento en autoinstrucciones se inicia como la mayoría de los procedimientos en Terapia Cognitivo Conductual, esto es, la psicoeducación. Así, transmitiremos al paciente los conceptos principales del proceso de autoinstruirse.

Particularmente, señalaremos que las autoinstrucciones disfuncionales se adquieren de forma similar a las funcionales; ambas responden a un mismo principio de aprendizaje, el cual a su vez será el que guiará el re-aprendizaje en el marco de la terapia. De este modo, el paciente comprende que se trata de una función que ya posee en su repertorio cognitivo y que la intervención psicológica sólo ayudará a modificar sus aspectos disfuncionales.

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. José Dahab

Un ejemplo bastante común lo encontramos cuando alguien que intenta resolver una tarea compleja, como un examen escrito; se dice a sí mismo frases como las siguientes: “voy a hacer todo mal”, “no paso de año”, “soy un estúpido resolviendo esto”, “leo las preguntas y no voy a entender nada”.

Muy probablemente, este estudiante experimentará una fuerte ansiedad que deteriorará su desempeño al punto tal de llevarlo a reprobar el examen. Es inevitable pensar en la ineficacia de las autoinstrucciones del caso citado.

Luego de la fase psicoeducativa, el entrenamiento en autoinstrucciones se dirige a enseñar al sujeto a utilizar guías verbales encubiertas, las que lo ayudarán a concentrarse en las conductas específicas requeridas por la situación problemática en curso. Las autoinstrucciones eficaces y adaptativas orientan al paciente a la resolución del problema presente, con un grado de exigencia moderado y con una consideración de consecuencias negativas probables pero en general, reversibles.

Así, continuando con el ejemplo anterior, el estudiante aprenderá a autoafirmarse frases como las siguientes: “primero leo las preguntas completas, luego me tomo unos minutos para pensarlas antes de empezar a escribir”, “estudié lo suficiente, seguramente me va a ir bien”, “si no apruebo el examen, puedo rendir en recuperatorio nuevamente”.

Pensamientos como los anteriores, no sólo guían las acciones de manera más adecuada a los requerimientos del contexto problemático real y presente, sino que también disminuyen el malestar emocional. Todo ello colabora en aumentar la probabilidad de éxito en la consecución de la meta.

Como cualquier procedimiento de la Terapia Cognitivo Conductual, el Entrenamiento en Autoinstrucciones no pretende modificar la totalidad de la vida de una persona,

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. José Dahab

sino aportar en la resolución de algún problema específico. Particularmente, su principal ámbito de aplicación se circunscribe a la modificación de los diálogos internos disfuncionales. Es necesario que el procedimiento descrito se combine con otros en un programa terapéutico integral para responder a las necesidades del caso concreto.