

Autoinstrucciones en la solución de problemas

Fase 1

- FAMILIARIZACIÓN
- *Analizo la situación, leo, miro o escucho.*
- *¿Qué me piden? ¿Qué tengo que hacer? ¿Qué quiero conseguir?*

Fase 2

- SELECCIÓN DE ESTRATEGIAS
- *¿Cómo lo puedo hacer? ¿Me he enfrentado a esta situación antes?*
- *¿Qué estrategias conozco? Elijo una.*

Fase 3

- EJECUCIÓN
- *Me concentro, pongo atención y trato de resolver la situación paso a paso*

Fase 4

- VERIFICACIÓN Y EVALUACIÓN
- *¿Es un buen resultado? ¿Era lo que esperaba?*

Fase 5

- AUTORREFUERZO
- *Era lo que esperaba: ¡Bien! Me felicito.*
- *No alcanzo una solución satisfactoria: ¡Vaya! Voy a revisar por qué no me ha salido bien y lo vuelvo a intentar.*