



CUADERNO PRÁCTICO POSTFORMACIÓN

Manejo conductual y
regulación emocional
del profesional



No preguntes únicamente
qué hace la conducta.
Pregunta para qué sirve.



Este cuaderno te acompañará a **entrenar**
la mirada funcional, **comprender** la función
de las conductas y **cuidar** tu propia regulación
para intervenir con más eficacia y calma.



ANTES DE EMPEZAR



REFLEXIÓN INICIAL

Cuando una conducta me desborda...

- ☐ Me enfado.
- ☐ Me siento cuestionado/a.
- ☐ Intento resolverlo rápidamente.
- ☐ Siento impotencia.
- ☐ Me pongo rígido/a con las normas.
- ☐ Me bloqueo.
- ☐ Me cuesta mantener la calma.
- ☐ Otra: _____



Tomar conciencia de lo que nos pasa es el primer paso para poder autoregularnos y acompañar mejor.

PIENSA EN UNA SITUACIÓN RECIENTE



¿Qué sentiste?



¿Qué pensaste?



¿Qué hiciste?



¿CÓMO USAR ESTE CUADERNO?



Este cuaderno está diseñado para ayudarte a entrenar la **mirada funcional** y a intervenir de forma más eficaz y consciente.



OBSERVA

Observa con curiosidad, sin juzgar la conducta ni a la persona.



HIPOTETIZA

Piensa en varias posibilidades. La primera explicación no siempre es la correcta.



RECOGE INFORMACIÓN

Busca datos que confirmen o descarten tus hipótesis.



COMPRENDE

Comprende la función para poder intervenir de manera adecuada.



INTERVIENE

Diseña estrategias que respondan a la necesidad, no solo que controlen la conducta.



RECUERDA

La conducta problema suele ser la parte visible de un proceso mucho más complejo. Cuando comprendemos la función y cuidamos nuestra propia regulación emocional, dejamos de actuar únicamente desde la urgencia y empezamos a intervenir desde la comprensión, la prevención y el acompañamiento.



SÉ AMABLE CONTIGO

Este es un proceso de aprendizaje. No se trata de hacerlo perfecto, sino de seguir mejorando cada día.





RECORDATORIO

Cuando observamos una conducta difícil solemos preguntarnos:

“¿Por qué hace esto?”

Sin embargo, para intervenir de forma eficaz resulta más útil preguntarnos:

“¿Para qué le sirve esta conducta?”

La conducta puede estar ayudando a conseguir algo o a evitar algo.

Encontrar esa función es el primer paso para diseñar una intervención útil.



IDEA CLAVE

La función no siempre es evidente.

La primera explicación que nos viene a la cabeza

suele ser una interpretación, no una hipótesis funcional.

EJERCICIO

Situación

Pedro, de 12 años, golpea la mesa y tira el material cuando le piden empezar una actividad nueva.

1. PRIMERA INTERPRETACIÓN AUTOMÁTICA

¿Qué solemos pensar?

- ☐ Quiere llamar la atención.
- ☐ Está siendo desafiante.
- ☐ Lo hace porque quiere.
- ☐ No acepta normas.

2. HIPÓTESIS FUNCIONAL

¿Qué podría estar intentando conseguir o evitar?

- ☐ Escapar de una tarea difícil.
- ☐ Reducir ansiedad ante algo nuevo.
- ☐ Obtener ayuda.
- ☐ Ganar tiempo.
- ☐ Otra: _____

3. ¿QUÉ INFORMACIÓN NECESITARÍA PARA SABERLO?





RECUERDA

Antes de intervenir, necesitamos comprender la función.

Cuanta más información tengamos, más acertadas serán nuestras hipótesis y nuestras intervenciones.

EJERCICIO 2

DETECTIVE DE CONDUCTA



RECORDATORIO

Una conducta nunca ocurre aislada.

Para comprenderla necesitamos observar:

- A** – Antecedentes: ¿Qué ocurrió antes?
- B** – Conducta: ¿Qué hizo exactamente la persona?
- C** – Consecuencias: ¿Qué ocurrió después?

Las consecuencias nos dan pistas sobre qué puede estar manteniendo la conducta.



IDEA CLAVE

Si una conducta sigue apareciendo es probable que esté funcionando para algo.

EJERCICIO

Completa la tabla con una situación real.

A ¿QUÉ OCURRIÓ ANTES?	B ¿QUÉ HIZO?	C ¿QUÉ OCURRIÓ DESPUÉS?



¿QUÉ OBTUVO? _____



¿QUÉ EVITÓ? _____



¿QUÉ NECESIDAD PODRÍA HABER DETRÁS? _____



RECUERDA

Las consecuencias que siguen a la conducta nos dan pistas sobre qué puede estar manteniéndola.
Observa con curiosidad, no con juicio.

EJERCICIO 3

FORMA VS. FUNCIÓN



RECORDATORIO

La forma es lo que vemos: la conducta en sí.

La función es el **para qué**: lo que la conducta le permite conseguir o evitar.

Misma forma puede tener diferentes funciones.

Diferente forma puede cumplir la misma función.



IDEA CLAVE

Para intervenir de manera eficaz debemos mirar más allá de la forma y entender la función que cumple esa conducta para la persona.

EJERCICIO

Lee cada situación y completa la tabla identificando la forma de la conducta y la posible función que podría estar cumpliendo.

SITUACIÓN	FORMA (¿Qué hace?)	POSIBLE FUNCIÓN (¿Para qué lo hace?)
1 Ana se tapa los oídos y grita cuando hay muchos ruidos en el aula.		
2 Luis se levanta de su asiento y camina por el aula cuando la actividad es en grupo.		
3 Martina interrumpe constantemente cuando otros están hablando.		



REFLEXIONA:

¿Qué descubriste al pensar en la función en lugar de quedarte solo con la forma?



RECUERDA

Detrás de cada conducta hay una necesidad o un objetivo. Comprender la función nos permite responder con empatía y elegir estrategias más efectivas y respetuosas.



EJERCICIO 4

UNA CONDUCTA, CUATRO POSIBLES FUNCIONES



RECORDATORIO

Muchas conductas pueden tener diferentes funciones. Considerar varias hipótesis nos ayuda a no quedarnos con una única explicación y a intervenir mejor. Las funciones más comunes son:



OBTENER ALGO

(Refuerzo positivo)



EVITAR ALGO

(Refuerzo negativo)



ATENCIÓN

(Social)



AUTORREGULACIÓN

(Sensorial)



IDEA CLAVE

La misma conducta puede estar cumpliendo más de una función en distintos momentos o contextos. Mantén la mente abierta y busca evidencia.

EJERCICIO

Lee la conducta y escribe cómo podría estar cumpliendo cada una de las cuatro funciones. Puedes usar ejemplos concretos.

CONDUCTA	¿PARA QUÉ PODRÍA ESTAR SIRVIENDO?			
	 OBTENER ALGO (Refuerzo positivo)	 EVITAR ALGO (Refuerzo negativo)	 ATENCIÓN (Social)	 AUTORREGULACIÓN (Sensorial)
1 Pedro grita e insulta cuando se le pide que ordene su habitación.				
2 Valeria se levanta constantemente del asiento durante la clase.				
3 Diego se aísla, se cubre con la capucha y no responde.				



REFLEXIONA

¿Qué aprendiste al considerar varias funciones posibles para una misma conducta?



RECUERDA

Cuanto más abiertas y curiosas sean nuestras preguntas, más precisas y efectivas serán nuestras intervenciones.



EJERCICIO 5

VARIABLES DISPOSICIONALES



RECORDATORIO

Las conductas no dependen únicamente de lo que ocurre en ese momento.

Existen factores que aumentan la vulnerabilidad a la desregulación emocional y conductual.

Identificar estas variables nos ayuda a comprender mejor por qué una conducta aparece con mayor probabilidad en determinados momentos.



IDEA CLAVE

Antes de preguntarnos: “¿Qué pasó?”

Conviene preguntarnos: “¿En qué condiciones estaba esta persona cuando ocurrió?”

EJERCICIO

Piensa en una conducta problemática frecuente y revisa qué factores podrían estar influyendo.

FACTORES FISIOLÓGICOS



- ☐ Cansancio
- ☐ Dolor
- ☐ Hambre
- ☐ Enfermedad
- ☐ Sueño insuficiente
- ☐ Otros: _____



FACTORES SENSORIALES



- ☐ Ruido
- ☐ Mucha gente
- ☐ Esperas
- ☐ Cambios ambientales
- ☐ Sobrecarga sensorial
- ☐ Otros: _____



FACTORES EMOCIONALES



- ☐ Ansiedad
- ☐ Frustración
- ☐ Miedo
- ☐ Incertidumbre
- ☐ Baja tolerancia a la espera
- ☐ Otros: _____



FACTORES COMUNICATIVOS



- ☐ No comprende
- ☐ No sabe pedir ayuda
- ☐ No sabe expresar una necesidad
- ☐ Lenguaje limitado
- ☐ Dificultad para anticipar
- ☐ Otros: _____



REFLEXIONA

¿Cuáles de estos factores podrían estar aumentando la probabilidad de la conducta?



RECUERDA

Una conducta rara vez depende de un único factor.

Cuanto mejor comprendamos el contexto y las variables que aumentan vulnerabilidad, más preventiva y eficaz será nuestra intervención.



EJERCICIO 6

¿QUÉ FUNCIÓN NO ENCAJA?



RECORDATORIO

No todas las hipótesis funcionales son igual de probables.

Parte del análisis funcional consiste en aprender a descartar hipótesis poco consistentes con la información disponible.

Nuestro objetivo no es adivinar, sino **pensar de forma rigurosa**.



CASO

Marta comienza a gritar cuando el aula se vuelve muy ruidosa.
Cuando sale al pasillo, se calma rápidamente.



¿QUÉ HIPÓTESIS PARECE MENOS PROBABLE?

¿POR QUÉ?

- ☐ Escapar de la estimulación.
- ☐ Buscar regulación.
- ☐ Evitar sobrecarga sensorial.
- ☐ Conseguir un juguete.



IDEA CLAVE

Una buena hipótesis funcional:



encaja con los antecedentes,



explica la conducta,



y tiene sentido con las consecuencias.

EJERCICIO 7

DEL COMPORTAMIENTO A LA NECESIDAD



RECORDATORIO

Detrás de una conducta difícil suele existir una **necesidad legítima** expresada de forma poco eficaz.

La conducta puede ser desadaptativa.

La necesidad, normalmente, no lo es.

EJERCICIO

Relaciona cada conducta con la posible necesidad que podría estar expresando.

CONDUCTA	POSIBLE NECESIDAD
1 Gritar	_____
2 Negarse	_____
3 Escapar	_____
4 Golpear	_____
5 Llorar	_____
6 Repetir preguntas	_____



REFLEXIONA

¿Qué necesidades aparecen con más frecuencia en las personas con las que trabajas?



RECUERDA

Cuando dejamos de mirar solo la conducta y empezamos a mirar la necesidad, nuestras intervenciones se vuelven más respetuosas, preventivas y eficaces.



EJERCICIO FINAL

MI CASO REAL

Aplica todo lo aprendido a un caso real o habitual en tu práctica.
Elige una conducta problemática y completa el análisis funcional.



1 DESCRIBE LA CONDUCTA

¿Qué hace la persona? ¿Cuándo y dónde ocurre?

2 ANTECEDENTES

¿Qué suele ocurrir justo antes de que aparezca la conducta?

3 CONSECUENCIAS

¿Qué ocurre inmediatamente después?

4 HIPÓTESIS FUNCIONAL

¿Cuál crees que es la función más probable de esta conducta?



Obtener algo
(Refuerzo positivo)



Evitar algo
(Refuerzo negativo)



Atención
(Social)



Autorregulación
(Sensorial)

¿Por qué crees que esta es la función más probable?

5 VARIABLES DISPOSICIONALES

¿Qué factores podrían estar aumentando la probabilidad de que aparezca?



Fisiológicos



Sensoriales



Emocionales



Comunicativos

Otros factores: _____

6 IDEAS PARA INTERVENIR

¿Qué estrategias podrían ayudar a prevenir la conducta o a enseñarle alternativas más adecuadas?

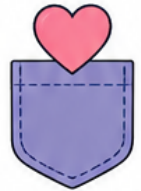
- _____
- _____
- _____



REFLEXIÓN FINAL

¿Qué has aprendido hoy que aplicarás en tu práctica profesional?

TARJETA DE BOLSILLO PARA MOMENTOS DE CRISIS



Recuerda: en momentos de crisis, lo más importante es la seguridad, la calma y la conexión.

1 ANTES DE INTERVENIR



- ☐ Respira y regula tu propio estado.
- ☐ Evalúa la seguridad.
- ☐ Observa sin precipitarte.
- ☐ Piensa: ¿qué función puede estar cumpliendo?

2 DURANTE LA CRISIS



- ☐ Mantén la calma y tono de voz bajo.
- ☐ Reduce demandas.
- ☐ Ofrece espacio y tiempo.
- ☐ Evita reforzar la conducta.
- ☐ Acompaña, no confrontes.

3 DESPUÉS DE LA CRISIS



- ☐ Asegura la recuperación.
- ☐ Repara la conexión.
- ☐ Analiza el episodio (ABC + función).
- ☐ Ajusta el plan si es necesario.



RECUERDA SIEMPRE

La conducta es el mensaje.
La necesidad es la clave.
Nuestro objetivo es comprender para poder ayudar.

FRASES QUE AYUDAN



- "Estoy aquí, estás a salvo."
- "Vamos a respirar juntos."
- "Vamos paso a paso."
- "Te entiendo, estoy contigo."
- "Cuando estés listo/a, lo hablamos."

MI COMPROMISO



Una intervención eficaz empieza por mi propia regulación, comprensión y respeto.

Hoy me comprometo a mirar la conducta desde la función y la necesidad.

Firma: _____



RECUERDA

Comprender es el primer paso para intervenir mejor. Pequeños cambios en nuestra mirada, grandes cambios en la vida de las personas que acompañamos.

