

 HERRAMIENTA EDUCATIVA

Aprendizaje TEAutismo

Plantilla de Registro de Conducta

Guía completa para entender y monitorear el
comportamiento

Un recurso gratuito de Aprendizaje TEAutismo

© 2026 - Todos los derechos reservados

Tabla de Contenidos

1. Introducción	3
2. ¿Por qué registrar la conducta?	4
3. Cómo usar esta plantilla	5
4. Definiciones importantes	6-7
5. Ejemplo completo paso a paso	8-9
6. Tabla de registro - Semana 1	10
7. Tabla de registro - Semana 2	11
8. Tabla de registro - Semana 3	12
9. Tabla de registro - Semana 4	13
10. Tips y estrategias de respuesta	14-15
11. Patrones a buscar	16
12. Comunicación con profesionales	17
13. Hoja de resumen mensual	18
14. Preguntas frecuentes	19
15. Recursos y siguiente paso	20

Introducción

La conducta es comunicación. Cada comportamiento que observas —ya sea que cubra los oídos, haga un sonido repetitivo, evite la comida o se aleje de un lugar— está intentando decirnos algo.

Para padres y educadores de niños en el espectro autista, entender esta "comunicación silenciosa" es clave para:

- ✓ Identificar qué desencadena ciertas conductas
- ✓ Anticipar momentos difíciles
- ✓ Responder de forma más efectiva
- ✓ Trabajar mejor con profesionales (psicólogos, terapeutas, maestros)
- ✓ Medir progreso real

Esta plantilla es tu herramienta para "traducir" esa comunicación.

🔑 **Importante:** No hay conductas "buenas" ni "malas". La conducta es siempre una respuesta a algo. Cuando aprendemos a verla así, cambia todo.

¿Por qué registrar la conducta?

Beneficio 1: Identifica patrones

Después de 2-3 semanas de registro, verás patrones que no son evidentes día a día. Por ejemplo: "Siempre ocurre después de las transiciones" o "Pasa más los martes".

Beneficio 2: Comunica con profesionales

En lugar de decir "se comporta mal", tienes datos reales: "Ocurre 5 veces por semana, siempre después de ruidos fuertes, y dura 3-5 minutos".

Beneficio 3: Mide progreso real

A veces el cambio es lento. El registro te muestra: "Hace 3 meses pasaba 15 veces por semana, ahora 5". Eso es progreso.

Beneficio 4: Reduce estrés

Cuando entiendes la conducta, dejas de tomarla como algo personal. Eso reduce tu estrés y te permite responder con más calma.

✓ **Dato real:** Estudios muestran que los registros de conducta mejoran la efectividad de las intervenciones hasta un 60%.

Cómo usar esta plantilla

Paso 1: Observa

Durante 1-2 semanas, simplemente anota qué pasó. No cambies nada aún. Solo registra.

Paso 2: Identifica patrones

Después de 2 semanas, mira el registro y busca: ¿Cuándo ocurre? ¿Cuántas veces? ¿Qué pasa antes?

Paso 3: Diseña estrategias

Con los patrones claros, trabaja con profesionales para crear estrategias. Por ejemplo: "Si ocurre después de ruidos, vamos a practicar con audífonos primero".

Paso 4: Implementa y sigue registrando

Aplica las estrategias y sigue registrando. Verás si funcionan en 2-3 semanas.

Paso 5: Ajusta

Si algo no funciona, cambia la estrategia y vuelve a registrar. Es un proceso.

⚠ **Nota importante:** Se realista. Registrar toma 5-10 minutos diarios. Empieza con lo básico (fecha, hora, conducta). Puedes agregar más detalles cuando te sientas cómodo.

Definiciones Importantes

Conducta

Lo que observas que hace la persona. Debe ser algo específico que puedas VER o ESCUCHAR. No es un sentimiento o diagnóstico. Ejemplo: "Se cubrió los oídos" (sí). "Estaba ansioso" (no).

Desencadenante (Trigger)

Lo que pasó JUSTO ANTES de la conducta. Es la "causa" que activó la respuesta. Ejemplos: ruido fuerte, cambio de rutina, hambre, fatiga sensorial.

Función de la conducta

¿QUÉ INTENTA LOGRAR la persona? Hay 4 funciones principales:

- 1. Escapar/Evitar:** "No quiero estar aquí" (cubre oídos cuando hay ruido)
- 2. Obtener atención:** "Necesito que me mires" (hace sonidos repetitivos)
- 3. Obtener sensación:** "Me siento bien" (salta, gira)
- 4. Comunicar necesidad:** "Necesito esto" (llora cuando tiene hambre)

Respuesta

Lo que TÚ hiciste después de la conducta. Puede ser: ignorar, calmar, ofrecer alternativa, permitir espacio, etc.

Definiciones Importantes (cont.)

Duración

¿Cuánto tiempo duró la conducta? Importante para entender intensidad. Una vez que dura 1 minuto es diferente a una que dura 30 minutos.

Intensidad

¿Qué tan fuerte fue? Puedes usar una escala: 1 (leve) a 10 (muy intenso). Ejemplo: cubrir oídos suavemente = 3. Cubrir oídos y alejarse corriendo = 8.

Frecuencia

¿Cuántas veces ocurrió? Especialmente importante: "3 veces en la mañana" vs "1 vez en todo el día".

✓ **Consejo pro:** Al principio, solo registra: Fecha, Hora, Conducta, Desencadenante y Respuesta. Cuando te sientas cómodo, agrega duración e intensidad. No hagas esto muy complejo.

Ejemplo Completo Paso a Paso

Situación real: Juan tiene 8 años, diagnosticado con TEA nivel 2. Es sensible al ruido. Hoy ocurrió algo:

Fecha	Hora	Conducta	Desencadenante	Tu respuesta
10/08/2026	14:30	Se cubrió ambos oídos con las manos y se alejó del escritorio	La alarma de incendio de la escuela sonó sin aviso previo (90dB aprox)	Lo llevé a un espacio tranquilo, ofrecí audífonos con cancelación de ruido, nos sentamos juntos 5 min

¿Qué aprendemos de esto?

Desencadenante identificado: Ruidos fuertes inesperados

Función probable: Escapar/Evitar (quería alejarse del ruido)

Lo que funcionó: Espacio tranquilo + audífonos + presencia calmante

Acción futura: Preparar a Juan ANTES de eventos con alarmas. Avisar: "Hoy puede haber alarma de incendio. Aquí están tus audífonos". Esto reduce la sorpresa.

Otro Ejemplo: Diferente Patrón

Situación real: María tiene 6 años. Hace sonidos repetitivos (humming) durante 15 minutos. ¿Cuál es la función?

Fecha	Hora	Conducta	Desencadenante	Respuesta
10/08/26	18:45	Humming (sonidos repetitivos "mmmm")	Esperando a mamá después de la escuela (5 min esperando, ansiedad por transición)	Mamá llegó, le pregunté si quería hablar. Continuó humming 10 min más luego se calmó
11/08/26	19:00	Humming (sonidos similares)	La comida no estaba lista a la hora de siempre	Le mostré el reloj: "Faltan 10 min". Continuó humming. Dejé que continuara. Se calmó sola.

¿Qué aprendemos?

Función probable: AUTO-REGULACIÓN (María se está calmando a sí misma, no pide ayuda)

Acción: NO interrumpas. Permite que continúe. Ofrece apoyo silencioso (estar cerca, sin presión).

✓ **Este es un ejemplo de conducta ADAPTATIVA:** María encontró una forma de regularse. Eso es progreso, no un "problema a solucionar".

Tabla de Registro - Semana 1

Semana del: ____ al ____ | Nombre: _____

Fecha	Hora	Conducta observada	Desencadenante	Tu respuesta

Notas de la semana:

Tabla de Registro - Semana 2

Semana del: ____ al ____

Fecha	Hora	Conducta observada	Desencadenante	Tu respuesta

Notas y patrones emergentes:

Tabla de Registro - Semana 3

Semana del: ____ al ____

Fecha	Hora	Conducta observada	Desencadenante	Tu respuesta

✓ Cambios observados:

Tabla de Registro - Semana 4

Semana del: ____ al ____

Fecha	Hora	Conducta observada	Desencadenante	Tu respuesta

✓ Progreso observado en este mes:

Tips y Estrategias de Respuesta

Respuesta a conducta de ESCAPE/EVITAR

¿Qué está pasando? La persona quiere alejarse de algo (ruido, cambio, presión).

Estrategias que funcionan:

- ✓ Permite el espacio (no obligues interacción)
- ✓ Reduce el "problema" (audífonos, luz menos brillante)
- ✓ Ofrece alternativas (en vez de A, ¿quieres B?)
- ✓ Usa avisos previos (no sorpresas)

Respuesta a conducta de AUTO-REGULACIÓN

¿Qué está pasando? La persona se está calmando a sí misma.

Estrategias que funcionan:

- ✓ Deja que continúe (no interrumpas)
- ✓ Estar cerca sin presión
- ✓ Ofrece apoyo silencioso

Respuesta a conducta de OBTENER ATENCIÓN

¿Qué está pasando? La persona necesita que la mires/escuches.

Estrategias que funcionan:

- ✓ Dale la atención de forma PROACTIVA (no esperes la conducta)
- ✓ Enséñale formas más claras de pedir atención
- ✓ Elogia cuando pide de forma apropiada

Más Estrategias (cont.)

Estrategias preventivas que siempre funcionan

- ✓ Rutina predecible (reduz sorpresas)
- ✓ Avisos previos (5 min antes de cambio)
- ✓ Descansos regulares (antes de sobrecarga)
- ✓ Ambiente sensorial controlado (luz, ruido)
- ✓ Necesidades básicas satisfechas (comida, sueño, baño)
- ✓ Tiempo de conexión diaria (1-a-1 con la persona)

🔗 **La verdad:** 80% de conductas desafiantes se PREVIENEN antes de ocurrir. Solo 20% necesita manejo "en el momento".

Lo que NO funciona (y por qué)

- ✗ Castigo - aumenta ansiedad, no comunica alternativa
- ✗ Humillación pública - rompe confianza
- ✗ Ignorar completamente - la persona puede estar en crisis
- ✗ Cambios inesperados - aumenta la ansiedad

⚠ **Recuerda:** Si a veces tu respuesta funciona y a veces no, probablemente es porque el desencadenante cambió, no porque la estrategia esté mal.

Patrones Importantes a Buscar

Después de 2-3 semanas de registr, mira los datos y busca estos patrones:

Patrón de Tiempo

¿A qué hora ocurre? Ejemplo: "Siempre después del almuerzo" o "Mayormente a las 3pm". Esto sugiere: fatiga, hambre, cambio de rutina, o periodo sensorial difícil.

Patrón de Ubicación

¿Dónde ocurre? Ejemplo: "Solo en la escuela" vs "Solo en casa". Sugiere: diferencias ambientales o de personas.

Patrón de Desencadenante

¿Siempre lo mismo? Ejemplo: "Ruido fuerte", "Cambios inesperados", "Hambre". Una vez que lo identifiques, PUEDES PREVENIRLO.

Patrón de Respuesta

¿Qué respuesta funciona? Ejemplo: "Se calma cuando tiene espacio tranquilo" vs "Necesita distracción". Esto te dice qué hacer.

Patrón de Duración

¿Cuánto dura? Ejemplo: "15 minutos" vs "5 minutos". Duraciones largas sugieren: necesita más tiempo de procesamiento o más apoyo.

✓ **Cuando encuentres un patrón claro:** Celebra. Ya entiendes qué le pasó. El siguiente paso es prevenirlo.

Comunicación con Profesionales

Cuando compartas este registro con un psicólogo, terapeuta o maestro, sé específico. No digas "se comporta mal". Comparte datos.

Lo que FUNCIONA

"Mi hijo tiene conductas desafiantes 5-7 veces a la semana. Generalmente ocurren después de ruidos fuertes. Dura 3-5 minutos. Se calma cuando lo llevo a un espacio tranquilo. Desde que le ofrecí audífonos, la intensidad bajó de 8/10 a 5/10."

Lo que NO funciona

"Mi hijo siempre está de mal humor y se comporta mal."

Qué incluir en tu conversación con profesionales:

- Frecuencia (cuántas veces a la semana)
- Desencadenante más común
- Duración e intensidad
- Qué respuesta funciona mejor
- Cómo ha cambiado en el último mes

Trae este registro a citas: Muéstrale los datos al profesional. Ellos aprenderán de ti tanto como tú de ellos.

Hoja de Resumen Mensual

Mes: _____

Conducta principal monitoreada:

Frecuencia promedio semanal: _____ ocurrencias
(Semana 1: ____ | Semana 2: ____ | Semana 3: ____ | Semana 4: ____)

Desencadenante principal:

Respuesta más efectiva:

✓ **Progreso este mes:**

Próximas estrategias a intentar:

Preguntas Frecuentes

¿Cuánto tiempo debo registrar?

Mínimo 2-3 semanas para ver patrones. Idealmente 1-2 meses. Algunos padres continúan indefinidamente porque es útil.

¿Qué si no veo patrones claros?

Continúa registrando. A veces los patrones son más sutiles (cada 3 días, solo con ciertas personas, después de cierto tipo de transición). Dale tiempo.

¿Mi hijo/a se va a dar cuenta?

Probablemente no. Registra de forma natural. Si pregunta, di la verdad: "Estoy aprendiendo sobre ti para ayudarte mejor".

¿Debo registrar TODAS las conductas?

No. Elige 1-2 conductas principales. Una vez que entiendes esas, puedes cambiar a otras si es necesario.

¿Qué si la conducta desaparece?

¡Excelente! Sigue registrando por 2-3 semanas más. Los cambios pueden ser temporales. Una vez que ves consistencia, entonces celebra el progreso.

¿Puedo dejar de registrar?

Depende de ti. Algunos padres registran de forma "ligera" indefinidamente. Otros solo cuando hay cambios. No hay reglas.

Recurso Final: Tu Siguiente Paso

Esto es el comienzo, no el final

Este registro es una herramienta. Lo más importante es que **ENTIENDAS** a la persona. Una vez que entiendas la conducta, todo cambia.

Ahora que tienes esta plantilla:

1. **Imprime esto** o guárdalo digitalmente. Usa 4 semanas completas.
2. **Registra sin presión.** 5-10 minutos al día. Eso es suficiente.
3. **Busca patrones** después de 2-3 semanas.
4. **Comparte con profesionales.** Ellos pueden ayudarte a diseñar estrategias.
5. **Implementa cambios.** Sigue registrando para ver si funcionan.

Recuerda: No hay "fracaso" en este proceso. Cada dato te acerca a entender mejor a la persona que amas. Eso es siempre progreso.

Aprendizaje TEAutismo

Información clara, accesible y respetuosa
www.aprendizajeteautismo.com