



Desregulación emocional y conductual en la escuela

Cómo prevenir, responder y volver al aprendizaje sin convertir la crisis en una lucha de poder

Una guía práctica para favorecer la participación, el aprendizaje y el bienestar del estudiante desde una mirada individualizada, respetuosa y colaborativa.

1. La conducta es información

Una conducta intensa puede aparecer cuando las demandas superan temporalmente los recursos del estudiante para comunicarse, esperar, flexibilizar, tolerar frustración, organizarse, procesar estímulos o regular su activación. Comprender la función de la conducta no significa permitir conductas inseguras; significa responder de forma que aumente seguridad y aprendizaje.

Antes de pensar “no quiere”, considere también: ¿no puede todavía, no comprendió, está sobrecargado, necesita ayuda para comunicarse, o la demanda llegó en un momento de baja regulación?

2. Señales tempranas que conviene aprender a reconocer

- Aumento de movimiento, rigidez corporal o inquietud inusual.
- Repetición de preguntas, frases o conductas; dificultad para cambiar de actividad.
- Mayor sensibilidad al ruido, contacto, errores o comentarios.
- Evitación, silencio, respuestas muy breves o aparente desconexión.
- Negociación creciente, escape frecuente, llanto, irritabilidad o humor brusco.

3. Un modelo simple: prevenir - acompañar - recuperar aprender

Momento	Qué hacer	Qué evitar
Prevenir	Anticipar cambios, ajustar demanda, enseñar formas de pedir pausa o ayuda, planificar apoyos sensoriales y visuales.	Esperar a que la conducta escale para ofrecer apoyos.
Acompañar	Reducir lenguaje, bajar estímulos, mantener tono neutral, ofrecer dos opciones seguras, dar espacio y tiempo.	Sermones, amenazas, discusiones largas, múltiples adultos hablando.
Recuperar	Permitir retorno gradual, revisar necesidades básicas, restablecer conexión y una tarea accesible.	Exigir una explicación inmediata o una disculpa extensa en plena recuperación.
Aprender	Analizar antecedente-conducta-consecuencia, enseñar alternativa y ajustar el plan.	Usar etiquetas globales como “manipulador”, “flojo” o “problemático”.

4. Qué decir durante una escalada

En vez de	Pruebe
“¡Cálmate ya!”	“Estoy aquí. Vamos a bajar la demanda y resolver un paso a la vez.”
“Si no terminas, pierdes...”	“Primero hacemos este paso; después revisamos qué necesitas para continuar.”
“¿Por qué estás haciendo esto?”	“Veo que esto se volvió difícil. Puedes señalar: ayuda, pausa o terminar después.”
“No tienes razón para estar así.”	“Veo que esto te está costando. Vamos a buscar una forma segura de manejarlo.”

5. Después del episodio: registrar sin juzgar

Un registro breve ayuda a identificar patrones y a coordinar apoyos. Describa hechos observables, no interpretaciones.

- **Antecedente:** qué ocurrió justo antes, qué tarea había, quién estaba presente, cambios o estímulos relevantes.
- **Conducta observable:** qué hizo o dijo exactamente, duración e intensidad aproximada.
- **Respuesta del entorno:** qué hicieron los adultos y compañeros.
- **Resultado:** qué cambió después de la conducta; por ejemplo, se redujo una demanda, recibió ayuda, cambió de espacio o obtuvo acceso a algo.
- **Recuperación:** cuánto tardó en volver a participar y qué apoyo pareció funcionar.

Si existe riesgo de lesión, agresión grave, fuga o una crisis que excede los recursos habituales del aula, siga el protocolo de seguridad de la institución y active al personal capacitado. La seguridad física tiene prioridad.

6. La meta de largo plazo

La meta no es que el estudiante “deje de sentir” ni que obedezca a cualquier costo. Es ampliar gradualmente habilidades de comunicación, flexibilidad, tolerancia, autorregulación, solución de problemas y participación, con apoyos consistentes entre escuela, familia y tratamiento.

CONÓCENOS



WhatsApp:
+507 6886-5614



Correo electrónico:
contacto@logrospanama.com



Ana Elisa:
anaelisavillalaz



Logros:
logroscti



Sitio web:
www.logrospanama.com