



Pablo Maestro

PSICÓLOGO GENERAL SANITARIO · COL. N° 34548 (COPC)

Registro de conducta en casa

Cuando algo se repite en casa, lo que recordamos después es el estallido. Lo que hace falta para entenderlo es lo de antes y lo de después. Esta hoja recoge las tres partes. Es la herramienta que se usa en el entrenamiento conductual de padres, que es tratamiento de primera línea en TDAH y en problemas de conducta.

Cómo se rellena

Una fila por episodio, en caliente o el mismo día. No hace falta registrar todo: **entre cinco y diez episodios en una semana** ya dibujan el patrón.

- **Antes:** qué estaba pasando justo antes. Dónde, con quién, qué se le acababa de pedir.
- **Qué hizo:** la conducta, descrita como la grabaría una cámara. «Tiró el estuche al suelo y salió de la habitación», no «se puso imposible».
- **Después:** qué pasó a continuación. Qué hicisteis vosotros, qué consiguió o dejó de hacer él.

La columna que casi todo el mundo rellena mal es «después». No es cómo terminó la tarde: es lo que ocurrió en los treinta segundos siguientes. Ahí es donde suele estar lo que mantiene la conducta.

La semana

[illegible]

Qué mirar al final de la semana

No hace falta interpretarlo. Con que los datos estén, ya sirven. Pero si quieres ir mirando:

- **¿Se repite la hora?** Muchos episodios se concentran en dos o tres momentos del día, casi siempre asociados a cansancio, hambre o transiciones.
- **¿Se repite la petición?** A veces no es «todo», es siempre lo mismo: ducharse, apagar la pantalla, empezar los deberes.
- **¿Qué consigue?** Si después del episodio la tarea desaparece o se pospone, la conducta está funcionando. Eso no lo hace culpable a nadie: lo hace previsible.

Esto no es un examen de vuestra crianza. La columna «después» va a incluir cosas que preferiríais no haber hecho, y es normal: cuando llevas media hora de conflicto acabas cediendo. Registrarlo tal cual es lo único que lo hace útil.

Qué NO hace esta hoja

No diagnostica nada. Un registro de conducta describe qué pasa y con qué frecuencia; qué significa eso es una valoración clínica que necesita mucho más que una semana de anotaciones.

Si lo traes relleno a una primera consulta, ahorras dos o tres sesiones de reconstruir de memoria lo que ya está aquí escrito.

Si creéis que puedo ayudaros

Esta hoja es de apoyo y llega hasta donde llega. Si lo que pasa en casa lleva tiempo, se repite o os está quitando cosas que importan, escribidme y vemos cómo hacerlo: presencial en Tarragona o en Reus, u online.

pablomaestropsicologo.es