

TÉCNICAS

para MANEJAR

COMPORTAMIENTOS

DISRUPTIVOS

en el aula

@psico_morienta

TÉCNICAS para MANEJAR

TÉCNICA DEL BÚHO

¿Qué es?



El búho representa la sabiduría reflexiva y la visión panorámica. Esta técnica se basa en fomentar en los alumnos la autorreflexión guiada sobre sus conductas, mediante espacios de pensamiento estructurados.

Aplicación técnica paso a paso:

1. Cuando el alumno se calme tras una conducta disruptiva, se le invita a pasar por el "Rincón del Búho" o usar su "tarjeta de Reflexión".
2. Se le plantea un breve cuestionario guiado adaptado a su edad, por ejemplo:
 - ¿Qué ha pasado?
 - ¿Cómo me sentía?
 - ¿Cómo se sintieron los demás?
 - ¿Qué puedo hacer diferente la próxima vez?
3. Si el alumno no puede escribir, puede dibujar, elegir pictogramas o responder de forma oral.
4. El adulto valida el esfuerzo de reflexión, sin juzgar ni sermonear.
5. Se establece un microcompromiso de mejora para futuras situaciones.

TIPO DE REFORZADORES

- Reforzadores cognitivos: orgullo personal por encontrar soluciones.
- Refuerzo positivo verbal: "Me ha encantado cómo lo pensaste."
- Refuerzo social compartido: compartir su reflexión con el grupo si quiere.
- En ocasiones, puede incluirse un sello, insignia o ficha positiva por la reflexión completada.

EJEMPLO:

Después de interrumpir varias veces, un alumno va al Rincón del Búho.

Dibuja cómo se sintió y lo que podría hacer la próxima vez. El docente dice:

"Has pensado muy bien en lo que ocurrió. Eso demuestra madurez. ¿Quieres contarme tu idea para la próxima vez?"

TÉCNICAS para MANEJAR

TÉCNICA DEL CAMALEÓN

¿Qué es?

El docente "se camufla" con las emociones del alumno para generar sintonía afectiva y reducir tensiones.



Aplicación técnica paso a paso:

1. Observa el estado emocional del alumno (¿frustrado, ansioso, inquieto?).
2. Adopta un tono y lenguaje corporal similar pero ligeramente más calmado.
3. Valida la emoción sin reforzar la conducta disruptiva: "Veo que estás muy enfadado, es normal cuando algo no sale como quieras."
4. Modela la calma: tú eres su espejo.
5. Redirige de forma suave con preguntas o elección limitada: "¿Prefieres respirar o dibujar mientras hablamos?"

TIPO DE REFORZADORES

- Refuerzo social: "Gracias por hablar conmigo así."
- Reconocimiento emocional: "Eso que hiciste se llama autocontrol. ¡Muy bien!"

EJEMPLO

Alumno tira los lápices y grita. Docente se acerca sin invadir espacio, tono bajo: "Estás muy molesto... ¿Qué podemos hacer tú y yo para solucionarlo juntos?"

TÉCNICAS para MANEJAR

TÉCNICA DE LA TORTUGA

¿Qué es?



Inspirada en el movimiento lento, consciente y protector de la tortuga, esta técnica enseña al alumno a retirarse emocionalmente de una situación estresante para regularse, pensar antes de actuar y autocontrolarse.

Aplicación técnica paso a paso:

1. Enseñanza explícita previa: con apoyo de cuentos, dibujos o dinámicas, se le enseña al alumno que puede "convertirse en una tortuga" cuando sienta que va a estallar.
2. El alumno debe identificar las señales físicas y emocionales que anuncian su malestar (corazón acelerado, tensión, frustración...).
3. En ese momento, se le guía a hacer la secuencia de la tortuga:
 - Pausar lo que está haciendo.
 - Cerrarse (puede cruzar brazos o hacer una pequeña "cueva" con sus manos o cuerpo).
 - Respirar profundamente 3 veces.
 - Pensar: "¿Qué puedo hacer ahora que me ayude?"
4. Tras esa secuencia, puede decidir volver a la actividad o acudir a un espacio tranquilo previamente acordado.

TIPO DE REFORZADORES

- Refuerzo emocional: validación por haberse detenido a pensar.
- Reforzador tangible o visual: pegatinas de tortuga, tarjeta calmante, pase especial.
- Reforzador verbal privado o público según perfil del alumno.

EJEMPLO:

Alumno empieza a alterarse tras una corrección. Docente: "¿Recuerdas la tortuga?"

Alumno cruza brazos, baja la cabeza, respira y vuelve a incorporarse.

Docente, en voz baja: "¡Has usado tu poder de tortuga! Eso es ser muy fuerte por dentro."



TÉCNICAS para MANEJAR

TÉCNICA DE LA SERPIENTE

¿Qué es?



técnica de intervención sigilosa y flexible. El docente interviene con discreción y rapidez, sin reforzar la conducta disruptiva con atención.

Aplicación técnica paso a paso:

1. Detecta el inicio de la conducta sin hacer mención directa.
2. Interviene con claves no verbales: mirada, señal, gesto.
3. Redirige con una orden neutra y clara: "tarea en 2 minutos".
4. Si es necesario, retira al alumno sin generar espectáculo.
5. Una vez regulado, se habla de lo sucedido en privado.

TIPO DE REFORZADORES

- Evitar el castigo público (disminuye confrontación).
- Refuerzo privado: "Gracias por calmarte tan rápido."
- Gestos de reconocimiento sin palabras.

EJEMPLO

Un alumno murmura constantemente. El docente se le acerca, le toca suavemente el hombro, le señala la tarea y se retira.

TÉCNICAS para MANEJAR

TÉCNICA DE LA CAJA DE SORPRESAS

¿Qué es?

técnica de refuerzo positivo intermitente y lúdico, donde el buen comportamiento puede ser premiado con una sorpresa.

Aplicación técnica paso a paso:

1. Establece criterios de conducta esperada.
2. Informa que hay una caja que contiene premios aleatorios (pueden ser materiales o privilegios).
3. Cada vez que un alumno cumple los criterios, puede sacar un papel o ficha sorpresa.
4. Premios pueden ser tangibles ("goma nueva") o experiencias ("elige el juego del viernes").

TIPO DE REFORZADORES

- Refuerzo variable e intermitente (aumenta su eficacia).
- Refuerzo social: reconocimiento en grupo.
- Refuerzo lúdico: componentes de juego o azar.

EJEMPLO:

Alumno que ha logrado terminar su tarea sin interrupciones. El docente dice:
"¡Hoy lo hiciste genial! Puedes sacar una sorpresa de la caja."