# 5. NOS COMPORTAMOS ADECUADAMENTE


- INTRODUCCIÓN
- 5.1 Identificamos conductas adecuadas e inadecuadas
- 5.2 Comprendemos situaciones con las Historias Sociales
- PARA SABER MÁS


Copyright 2026

# INTRODUCCIÓN

# M5. NOS COMPORTAMOS ADECUADAMENTE

**Algunas personas suelen presentar dificultades para comprender y realizar las conductas sociales adecuadas** y esperadas, que suelen aparecer de forma natural, en determinados contextos o situaciones.

Muchas veces, **no obedecen las órdenes o no cumplen con lo que esperamos de ellas**, y pensamos que nos están retando.

En la mayor parte de los casos, estas **conductas se deben a dificultades** para comprender las conductas de los demás, para predecir los cambios, **para autorregular su conducta** o **para anticipar situaciones** en las que debemos solucionar un problema.

Los **tableros para autorregular la conducta y las historias sociales** con el apoyo de los pictogramas son dos de las estrategias que van a ayudar a la persona a predecir, comprender y tomar las decisiones adecuadas en cada situación, evitando la frustración, la ansiedad y la aparición de conductas disruptivas.

# OBJETIVOS

Los **objetivos** que se pretenden alcanzar en este módulo son:

- Conocer y aprender a elaborar tableros de comunicación con pictogramas para autorregular la conducta.
- Comprender el concepto de historia social y aprender las distintas fases que debemos seguir en su elaboración.

# CONTENIDOS

Copyright 2026

- Materiales de ARASAAC
- Tableros de regulación de conducta.
- Historia social.

Este módulo se divide en dos unidades:

5.1 Identificamos conductas adecuadas e inadecuadas 5.2 Comprendemos situaciones con las Historias Sociales

Copyright 2026

# 5.1 Identificamos conductas adecuadas e inadecuadas

Como ya hemos comentado anteriormente, las **dificultades en la comunicación, las habilidades sociales y las funciones ejecutivas provocan en algunas personas situaciones de ansiedad**, pueden ocasionar **dificultades para regular la propia conducta** y **provocar comportamientos disruptivos.**

Por ello **es fundamental desarrollar habilidades para regular las emociones y el autocontrol**, factores esenciales para la relación con los demás, la adquisición de nuevos aprendizajes y el bienestar personal.

En muchos casos, el **uso de pictogramas puede ayudar** a la persona a **identificar la causa de su conducta, buscar alternativas y predecir cómo actuar** en situaciones futuras, lo que repercutirá positivamente en su autoestima y en su nivel de autonomía personal.

Copyright 2026




ARASAAC

En el apartado de Materiales de la página web de ARASAAC encontrarás materiales relacionados con este tema:

http://aulaabierta.arasaac.org/materiales-caa-regulacion-de-la-conducta

# 5.2 Comprendemos situaciones con las Historias Sociales

Las **historias sociales** con pictogramas son otra alternativa fundamental para **ayudar a la persona a actuar ante situaciones del contexto que resultan difíciles de comprender** o resultan confusas.

Estas historias se pueden mostrar antes de que ocurra una situación para anticipar cómo se debe actuar o preparar a la persona para esa situación que no conoce o no se espera.

Copyright 2026




En el **Aula Abierta de ARASAAC**, te explicamos qué son las historias sociales y te mostramos cómo elaborar historias sociales con pictogramas.

En el **catálogo de materiales de ARASAAC** filtrando por el tipo de **actividad "Historias Sociales"**, encontrarás todas las historias sociales publicadas hasta el momento.

Copyright 2026

# PARA SABER MÁS

Para **ampliar información**, sobre este módulo te recomendamos:

## Web de Carol Grey

El término de **“guiones o historias sociales”** apareció en los años 90 de la mano de **Carol Gray** con la intención de dar información explícita sobre la conducta social adecuada y favorecer la comprensión de estas situaciones sociales. Os recomendamos una visita a su web para que podáis obtener más información sobre Carol y su trabajo referido a las historias sociales.

https://carolgraysocialstories.com

## Bibliografía

Gray C. Leich-White A.: «**Mi libro de Historias Sociales**«. 2ª ed. Jenison Autism Journal. 2004.16

Copyright 2026