



MenteClara: Explorando la neuroeducación y la inteligencia emocional
Agencia consultora especializada en inteligencia emocional, neuroeducación y neuropsicología
MenteClara: Explorando la neuroeducación y la inteligencia emocional
Agencia consultora especializada en inteligencia emocional, neuroeducación y neuropsicología

★ Recurso exclusivo comunidad

MenteClara ★

RECURSO PRÁCTICO

📄 Guía práctica para no escalar conflictos

🧠 Antes de responder, recordá:

👉 “Si reacciono desde la activación, voy a escalar la situación.”

🔧 Estrategia en 4 pasos

1 Pausa breve

- ✓ respirar
- ✓ no responder inmediatamente

👉 Objetivo: salir del impulso automático



MenteClara: Explorando la neuroeducación y la inteligencia emocional
Agencia consultora especializada en inteligencia emocional, neuroeducación y neuropsicología
MenteClara: Explorando la neuroeducación y la inteligencia emocional
Agencia consultora especializada en inteligencia emocional, neuroeducación y neuropsicología

2 Observá la situación

- ✓ ¿qué está pasando realmente?
- ✓ ¿qué emoción está presente?

👉 No todo es desafío, muchas veces es desregulación

3 Bajá la intensidad

- ✓ tono de voz calmado
- ✓ postura corporal relajada
- ✓ frases simples

Ejemplo:

“Vamos a ir poco a poco”

4 Intervení sin confrontar

- ✓ evitar acusaciones
- ✓ no usar etiquetas
- ✓ enfocarse en el momento presente

Ejemplo:

“Esto es difícil ahora, vamos a encontrar una forma”

! Qué evitar en el momento

- ✗ sermones
- ✗ amenazas



MenteClara: Explorando la neuroeducación y la inteligencia emocional

Agencia consultora especializada en inteligencia emocional, neuroeducación y

neuropsicología

MenteClara: Explorando la neuroeducación y la inteligencia emocional

Agencia consultora especializada en inteligencia emocional, neuroeducación y neuropsicología

✗ confrontación directa

✗ discutir quién tiene razón

Después del conflicto

Cuando la situación baja:

- ✓ conversar
- ✓ explicar
- ✓ poner límites
- ✓ enseñar alternativas

👉 El aprendizaje ocurre después, no durante la activación.

Preguntas de reflexión

- ¿En qué momento suelo reaccionar sin darme cuenta?
- ¿Qué tipo de situaciones me activan más?
- ¿Qué puedo hacer diferente la próxima vez?
- ¿Qué necesito para regularme mejor?

Cierre

Evitar escalar un conflicto no significa evitar el conflicto.

Significa **manejarlo con mayor conciencia**.

Cada vez que una persona logra:

- pausar
- bajar el tono
- intervenir con calma

<https://menteclara-neuropsicologia-neuroeducacion-inteligenciaemocional.com/>



MenteClara: Explorando la neuroeducación y la inteligencia emocional
Agencia consultora especializada en inteligencia emocional, neuroeducación y
neuropsicologíaMenteClara: Explorando la neuroeducación y la inteligencia emocional
Agencia consultora especializada en inteligencia emocional, neuroeducación y neuropsicología
está cambiando no solo el momento...
sino la forma en que se construyen sus relaciones.

♥ Equipo MenteClara

© *MenteClara – Explorando la Neuroeducación y la Inteligencia Emocional*
Agencia consultora especializada en inteligencia emocional, neuroeducación y neuropsicología



MenteClara: Explorando la neuroeducación y la inteligencia emocional
Agencia consultora especializada en inteligencia emocional, neuroeducación y neuropsicología
MenteClara: Explorando la neuroeducación y la inteligencia emocional
Agencia consultora especializada en inteligencia emocional, neuroeducación y neuropsicología

Nuestra web: <https://menteclara-neuropsicologia-neuroeducacion-inteligenciaemocional.com/>

Página de Facebook: <https://www.facebook.com/MenteClaraNPNEIE>

Instagram: https://www.instagram.com/menteclara_ie_np

WhatsApp: <https://wa.me/message/BCQWSC|NQNZYG1>

E-mail: info@menteclara-neuropsicologia-neuroeducacion-inteligenciaemocional.com

Canal en YouTube:

<https://www.youtube.com/@MenteClaraIENeuroeducaci%C3%B3nNeur>

Perfil en X: https://x.com/MenteClara_ie

Canal end WhatsApp:

<https://whatsapp.com/channel/0029VafVCxt72WTt81MMYE2Q>

¡Muchas gracias por seguir nuestros contenidos!

Atentamente: Copyright © MenteClara: Explorando la Neuroeducación y la

Inteligencia Emocional

<https://menteclara-neuropsicologia-neuroeducacion-inteligenciaemocional.com/>