



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

📄 Qué hacer en los primeros 90 segundos de una crisis emocional

🕒 Minuto 0 – 30 segundos

No reaccionar automáticamente

- ✓ respirar
- ✓ observar
- ✓ no elevar el tono

👉 Objetivo: no escalar

🕒 30 – 60 segundos

Crear seguridad

- ✓ acercarte con calma
- ✓ postura corporal abierta
- ✓ evitar invadir



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

👉 Mensaje implícito: “no estás solo/a”

 60 – 90 segundos

Contener sin corregir

- ✓ frases simples
- ✓ tono calmado
- ✓ validar emoción sin justificar conducta

Ejemplo:

“Veo que esto fue muy difícil para vos”

⚠ Importante

En estos 90 segundos:

- ✗ no se corrige
- ✗ no se da sermón
- ✗ no se aplican consecuencias

👉 Solo se regula

Después de la crisis

Cuando la persona se calma:

- ✓ se conversa
- ✓ se explica
- ✓ se enseñan alternativas
- ✓ se refuerzan límites

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



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
Ese es el momento educativo real.

Reflexión

Muchas veces creemos que intervenir fuerte resuelve más rápido.

Pero en realidad:

👉 regular primero ahorra tiempo, conflicto y desgaste

Cierre

Una crisis emocional no es un problema a eliminar.
Es un momento que necesita ser comprendido.

Acompañar bien esos primeros segundos puede cambiar:

- la conducta
- el aprendizaje
- el vínculo

Y también puede cambiar cómo esa persona aprende a regularse en el futuro.

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/BCQWSCJNQNZYG1>

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/>