



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

📄 Checklist de señales de desregulación

#### 🔍 Señales físicas

- tensión corporal
- respiración acelerada
- cansancio intenso
- sensación de sobrecarga

#### 💭 Señales emocionales

- irritabilidad
- frustración rápida
- sensación de desborde
- baja tolerancia



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

## Señales cognitivas

- mente saturada
- dificultad para concentrarse
- pensamientos repetitivos
- confusión

## Señales conductuales

- respuestas impulsivas
- aumento del tono de voz
- dificultad para detenerse
- evitación o retiro

## Señales en relaciones

- menor paciencia
- respuestas bruscas
- dificultad para escuchar
- tendencia a discutir

## Interpretación

- ✓ 1–4 señales → atención inicial
- ✓ 5–8 señales → desregulación moderada
- ✓ 9 o más → desregulación alta



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

👉 No es diagnóstico. Es conciencia.



## Preguntas de reflexión

- ¿Qué señales aparecen primero en mí?
- ¿En qué momentos del día me desregulo más?
- ¿Qué estrategia puedo aplicar esta semana?
- ¿Qué necesito para regularme mejor?



## Cierre

Regular emociones no es hacerlo perfecto.

Es **hacer pequeños ajustes en momentos clave**.

Cada pausa, cada cambio de tono, cada decisión consciente...

👉 construye una forma diferente de responder.

Y con el tiempo, esa diferencia transforma relaciones, entornos y bienestar.



## 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  
neuropsicologíaMenteClara: 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](https://www.instagram.com/menteclara_ie_np)

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

E-mail: [info@menteclara-neuropsicologia-neuroeducacion-inteligenciaemocional.com](mailto:info@menteclara-neuropsicologia-neuroeducacion-inteligenciaemocional.com)

Canal en YouTube:

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

Perfil en X: [https://x.com/MenteClara\\_ie](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/>