



★ Recurso exclusivo comunidad MenteClara ★



RECURSO PRÁCTICO

📄 Guía: Cómo intervenir antes del conflicto

🔧 5 acciones preventivas que sí ayudan

1 Observar cambios en el estado emocional

- ✓ tono de voz
- ✓ postura corporal
- ✓ nivel de irritabilidad
- ✓ lenguaje corporal

👉 El cuerpo suele avisar antes que la conducta.

2 Reducir intensidad antes de corregir

En lugar de intervenir inmediatamente con confrontación:

- ✓ bajar el tono
- ✓ acercarse con calma
- ✓ usar frases breves

Ejemplo:

“Veo que algo te está molestando.”



3 Evitar acumulación de presión

Cuando una persona ya está saturada:

- ✗ demasiadas correcciones
- ✗ múltiples instrucciones
- ✗ presión constante

... pueden acelerar la escalada.

4 Ofrecer regulación antes de exigir control

- ✓ pausas breves
- ✓ espacio para respirar
- ✓ reducir estímulos

👉 Primero regulación. Luego intervención.

5 Mantener límites sin confrontar

Prevenir no significa quitar estructura.

Significa:

- ✓ sostener límites con calma
- ✓ intervenir sin humillar
- ✓ mantener el vínculo durante el conflicto

🧠 Preguntas de reflexión

- ¿Qué señales suelo notar demasiado tarde?
- ¿Qué conductas interpreto automáticamente como desafío?



- ¿Cómo cambia mi intervención cuando observo antes de reaccionar?
- ¿Qué puedo empezar a hacer diferente?

Cierre

Las conductas agresivas rara vez aparecen de la nada.

Casi siempre existen señales previas que necesitan ser observadas y comprendidas.

Aprender a reconocerlas no solo ayuda a prevenir conflictos...

👉 ayuda a acompañar de una forma más humana y efectiva.



Copyright © **MenteClara - Explorando la Neuroeducación y la Inteligencia Emocional**

Agencia consultora especializada en inteligencia emocional, neuroeducación y neuropsicología.
Operado por Soluciones Integrales PDBJ S.R.L.

Cédula jurídica: 3-102-957393



MenteClara

Explorando la Neuroeducación y la Inteligencia Emocional



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/@MenteClaraENeuroeducaci%C3%B3nNeur>

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

Canal end WhatsApp: <https://whatsapp.com/channel/0029VafVCxt72WTt81MMYE2Q>

¡Muchas gracias por seguir nuestros contenidos!

