



★ Recurso exclusivo comunidad MenteClara ★



RECURSO PRÁCTICO

Checklist: Señales previas a conductas agresivas

Señales emocionales

- irritabilidad constante
- frustración rápida
- cambios de humor frecuentes
- sensación de incomodidad persistente

Señales cognitivas

- pensamientos negativos repetitivos
- dificultad para concentrarse
- percepción de injusticia constante
- baja tolerancia a la frustración

Señales conductuales

- respuestas más cortantes o bruscas
- aumento del tono de voz
- inquietud o agitación
- dificultad para seguir indicaciones

Señales físicas

- tensión corporal
- respiración acelerada



- movimientos inquietos
- rigidez en postura

Señales relacionales

- conflictos más frecuentes
- menor paciencia con otros
- aislamiento o rechazo
- reacciones defensivas

Interpretación

- ✓ 1–4 señales → inicio de activación
- ✓ 5–8 señales → nivel de alerta
- ✓ 9 o más → alta probabilidad de escalada

 No es diagnóstico. Es prevención.

¿Qué hacer cuando aparecen señales?

- ✓ bajar la intensidad del entorno
- ✓ reducir demandas momentáneamente
- ✓ validar emociones
- ✓ ofrecer pausas
- ✓ intervenir con calma

 La intervención temprana evita la escalada.

Reflexión

La violencia no se evita solo reaccionando.
Se previene observando.


Cada señal detectada a tiempo es una oportunidad de intervenir diferente.






Cierre

La violencia no comienza en el momento visible.
Comienza mucho antes, en procesos internos que necesitan ser comprendidos.

Aprender a ver esas señales no solo cambia la conducta...

 cambia la forma en que acompañamos.

 **Si este contenido te resultó útil:**

-  Te invitamos a leerlo completo en nuestra web
-  Compartirlo con otras personas que trabajan con niños, familias o equipos
-  Seguir a MenteClara en nuestras redes para continuar aprendiendo juntos



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/>

Pagina 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!

