

LIC. VICTORIA ROBLEDO

¿Cómo ser el coach emocional de tu hijo/a?

Temas del día

- Presentación
- ¿Qué son las emociones? ¿Qué son los sentimientos?
- Elementos de una buena educación emocional
- La importancia de la co-regulación y del auto-cuidado
- Estrategias y herramientas:
 - Emociones
 - Mindfulness
 - Autoestima
 - Gratitud

Bio: Lic. Victoria Robledo

Nacida en España, Madrid.

Psicóloga Argentina de la Universidad de Belgrano, realizó un posgrado en "Terapias Cognitivas Contemporáneas" de la Fundación Foro en colaboración con la Universidad de Luján. Se apoya en el marco de las terapias breves orientada a las soluciones.

Especialista en terapia infanto-juvenil.

Coach egresada de JST- USA

Actualmente trabaja el colegio La Salle de Florida, Argentina como parte del departamento de inglés ayudando a los chicos con dificultades de aprendizaje.

Todos los días atiende en su consultorio de manera presencial o via skype. Ya sea como miembro de una fundación psicológica o dentro de su consultorio privado. Es tía, madrina y compinche de sus 6 sobrinos que residen tanto en Buenos Aires como en Connecticut.

Lic. Victoria Robledo

VR

psicología y coaching

La Inteligencia emocional como pilar

En la EAG se plantea que la inteligencia emocional es complementaria a todos los demás aprendizajes. No es solamente un recurso, es una habilidad más a adquirir.

¿Por qué?

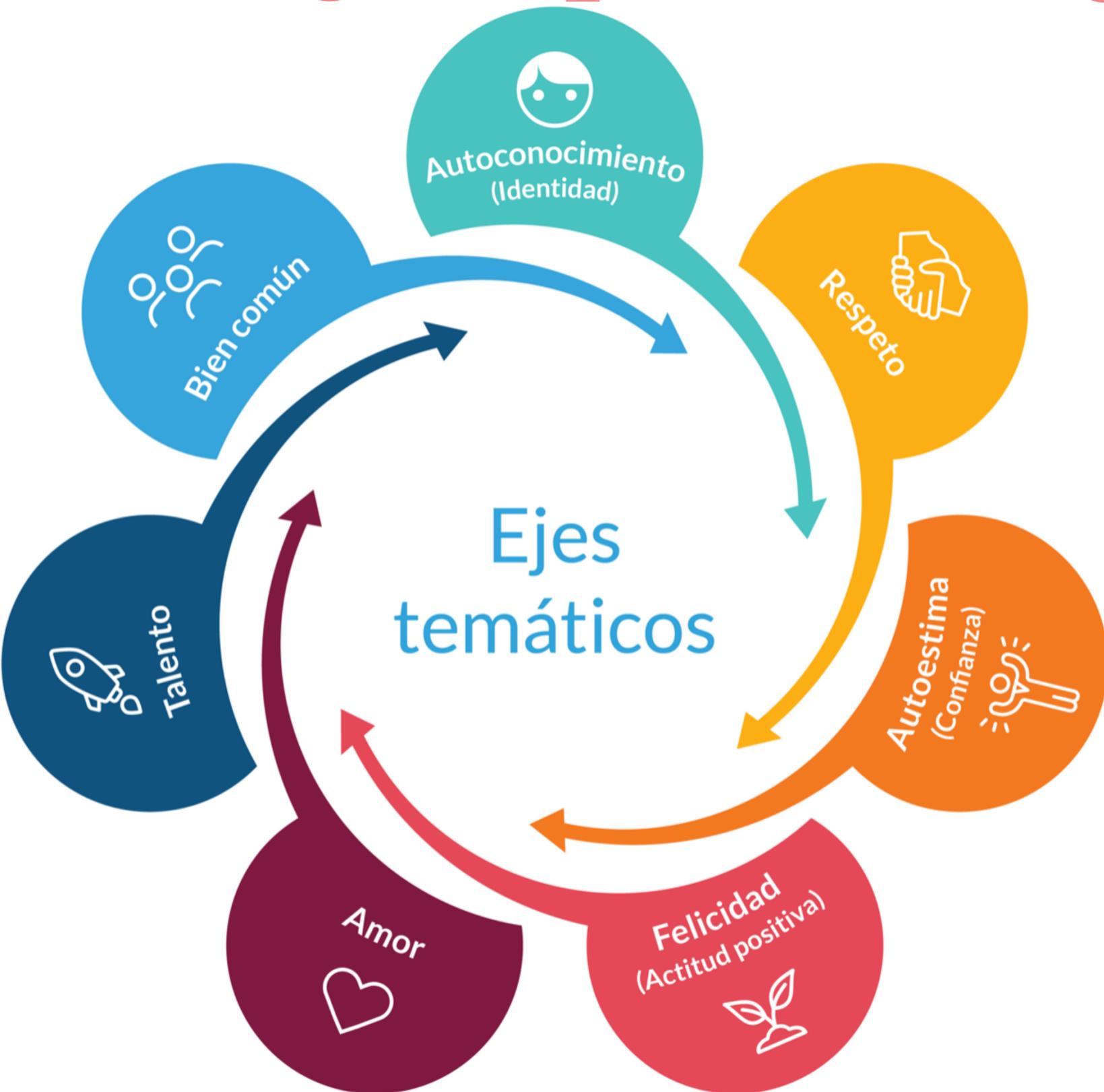


Lic. Victoria Robledo

VR

psicología y coaching

¿Por qué la Inteligencia emocional?



Tal como lo plantea la EAG en su ideario permite:

"explorar y desarrollar las habilidades y el potencial que cada alumno tiene en su interior, dando la mejor versión de cada uno".

En efecto varios estudios científicos confirman que el 80% del éxito en la vida adulta se basa en estas habilidades....

Lic. Victoria Robledo

VR
psicología y coaching

¿Qué son las emociones?

Son estados internos propios del ser humano determinados por:

- sensaciones (calor-sudoración- taquicardia- enrojecimiento)
- pensamientos (no somos más amigos- soy tonto)
- conductas (mi amigo no me saludó- la maestra no me vió con la mano levantada)
- reacciones subjetivas
- son señales electroquímicas
- se absorben en 6 segundos (instantáneos)
- son contagiosas

Lic. Victoria Robledo

VR

psicología y coaching

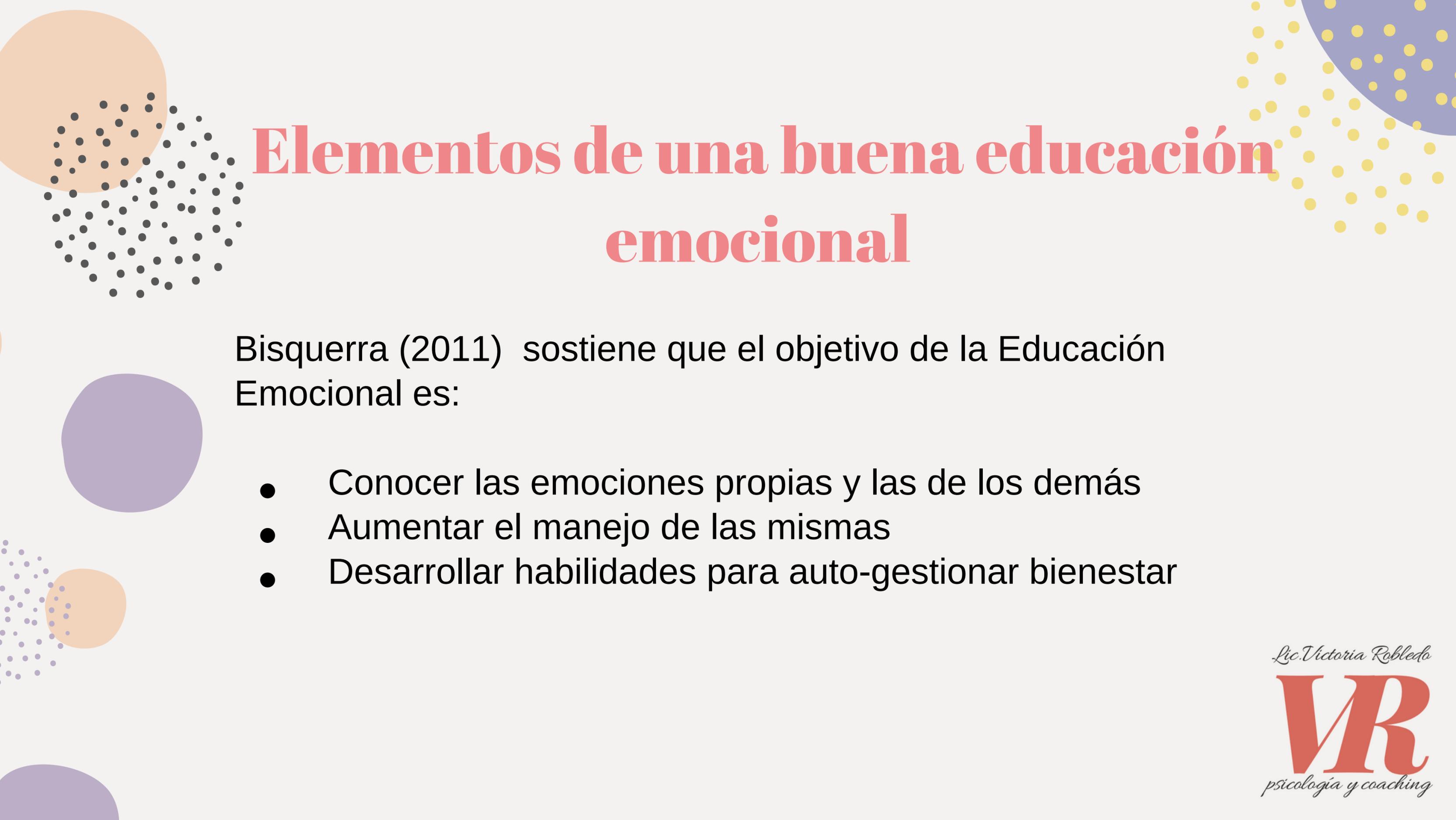
¿Qué son los sentimientos?

- Es el resultado subjetivo sobre cómo interpretamos las emociones
- Es un proceso reflexivo
- Es nuestro estado de ánimo
- Es la valoración del evento
- Es cómo me hace sentir A MI

Lic. Victoria Robledo

VR

psicología y coaching



Elementos de una buena educación emocional

Bisquerra (2011) sostiene que el objetivo de la Educación Emocional es:

- Conocer las emociones propias y las de los demás
- Aumentar el manejo de las mismas
- Desarrollar habilidades para auto-gestionar bienestar

Lic. Victoria Robledo

VR
psicología y coaching

Elementos de una buena educación emocional

Sonia Fox (2014) plantea que para poder tener una buena educación emocional se debe **reconocer y nombrar las emociones. Aceptarlas. Expresarlas y regularlas.** Para ello debemos contar con:

- **Conciencia** de lo que sentimos en el cuerpo (taquicardia, sudoración, opresión pecho). Reconocer y ponerle nombre a lo que sentimos
- **Validación.** Está bien sentir emociones, cualquiera de ellas
- **Expresar sentimientos** y aprender **maneras apropiadas** acordes con la edad y situación dada
- **Habilidad de regular emociones, pensamientos y conducta**

Lic. Victoria Robledo

VR

psicología y coaching

La educación emocional es:

- **reconocer qué estamos sintiendo**
- **evaluar su propósito**
- **decidir cómo manejarla**

Lic. Victoria Robledo

VR

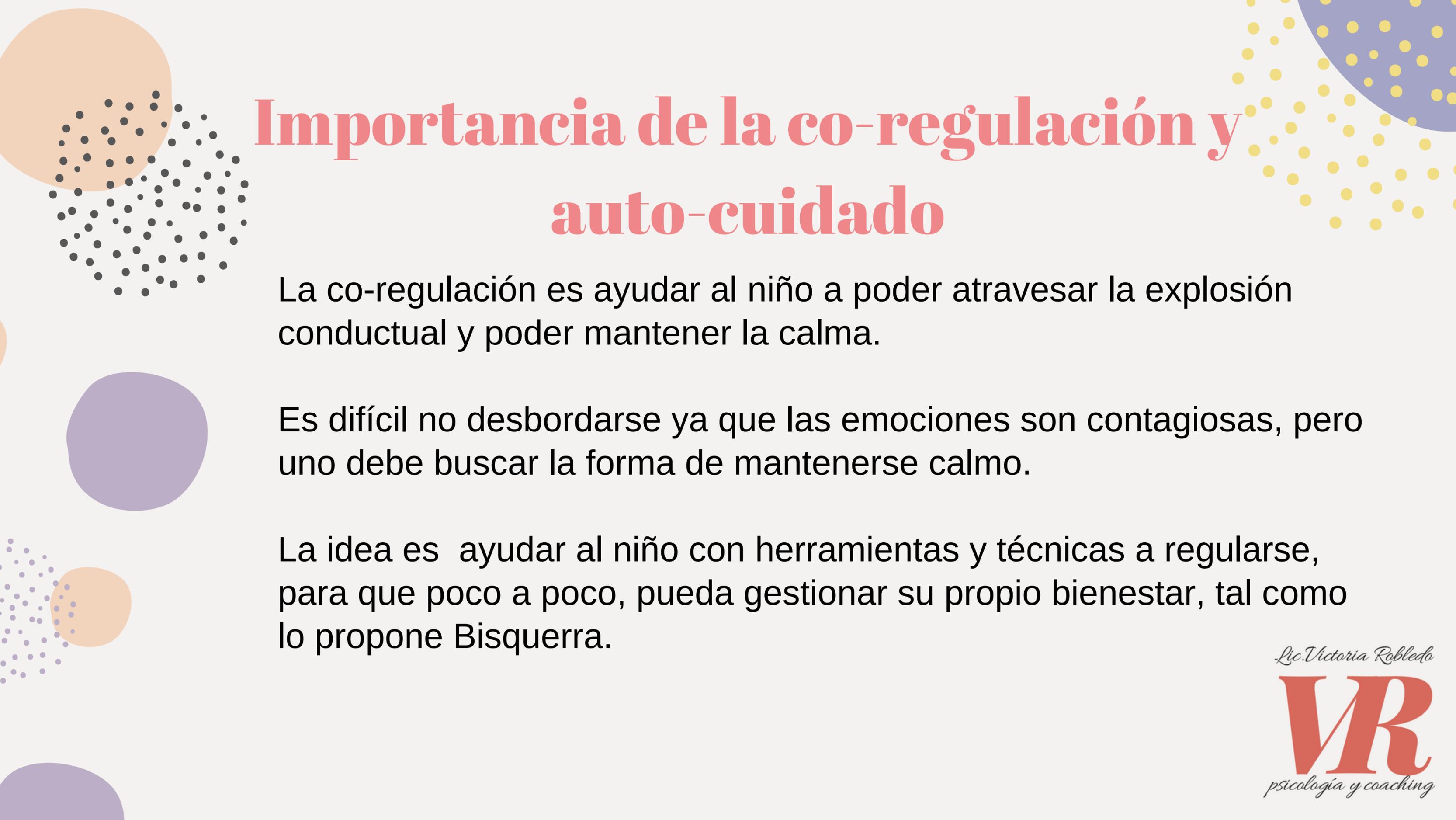
psicología y coaching

"Nunca en la historia de la calma alguien se calmó porque le dijeran que se calme"

Lic. Victoria Robledo

VR

psicología y coaching



Importancia de la co-regulación y auto-cuidado

La co-regulación es ayudar al niño a poder atravesar la explosión conductual y poder mantener la calma.

Es difícil no desbordarse ya que las emociones son contagiosas, pero uno debe buscar la forma de mantenerse calmo.

La idea es ayudar al niño con herramientas y técnicas a regularse, para que poco a poco, pueda gestionar su propio bienestar, tal como lo propone Bisquerra.

Lic. Victoria Robledo

VR
psicología y coaching

LA SELECCIÓN DE FÚTBOL
DE UN PAÍS NO ENTRENA
SÓLO LA MAÑANA DEL
MUNDIAL.
LO HACE TODOS LOS DÍAS.

Lic. Victoria Robledo

VR
psicología y coaching

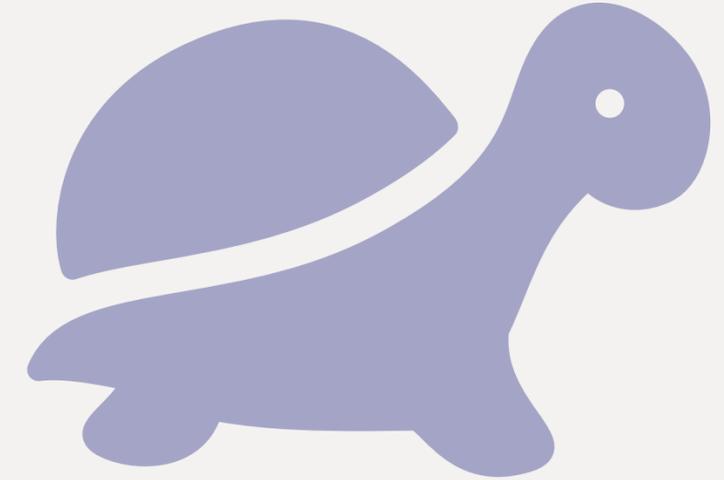
Estrategias y herramientas



Emociones



TÉCNICA DE LA TORTUGA



1. Reconocé tus emociones
2. Pensá y pará
3. Metete dentro de tu caparazón y respirá
4. Salí de tu caparazón y pensá en una solución

Lic. Victoria Robledo

VR

psicología y coaching

Para los más chicos ...





Para los más grandes...

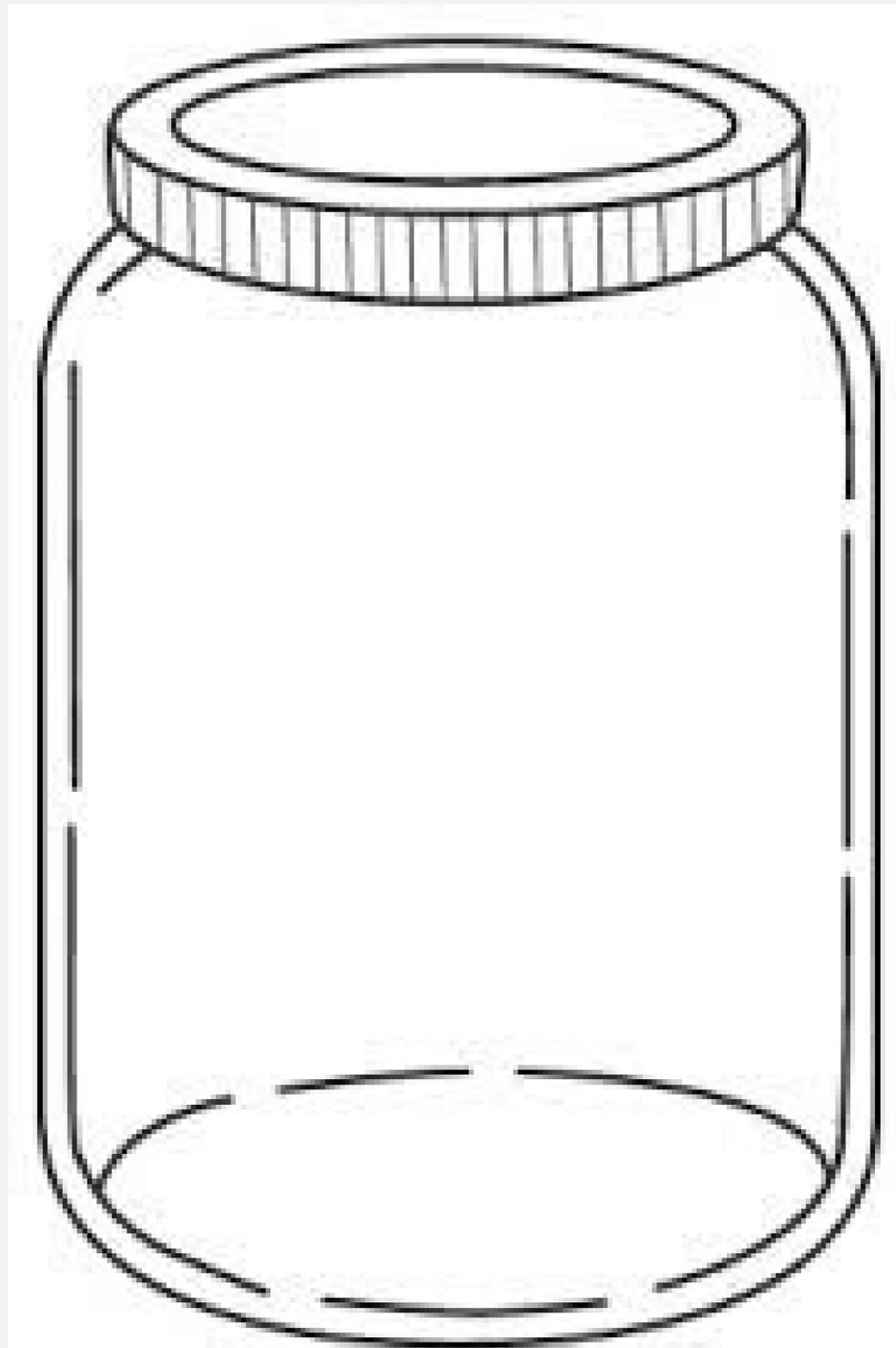


	Alegria	Tristeza	Asco	Miedo	Ira
Alegria	Éxtasis	Melancolía	Intriga	Sorpresa	Justicia moral
Tristeza	Melancolía	Depresión	Autoabhorrecimiento	Ansiedad	Traición
Asco	Intriga	Autoabhorrecimiento	Prejuicio	Repugnancia	Aversión
Miedo	Sorpresa	Ansiedad	Repulsión	Terror	Odio
Ira	Justicia moral	Traición	Aversión	Odio	Rabia

Traducido y adaptado por:
[The flipped woossep](http://www.theflippedclassroom.es)
www.theflippedclassroom.es

Frasco de la alegría

**Para los más chicos ... y
no tanto**

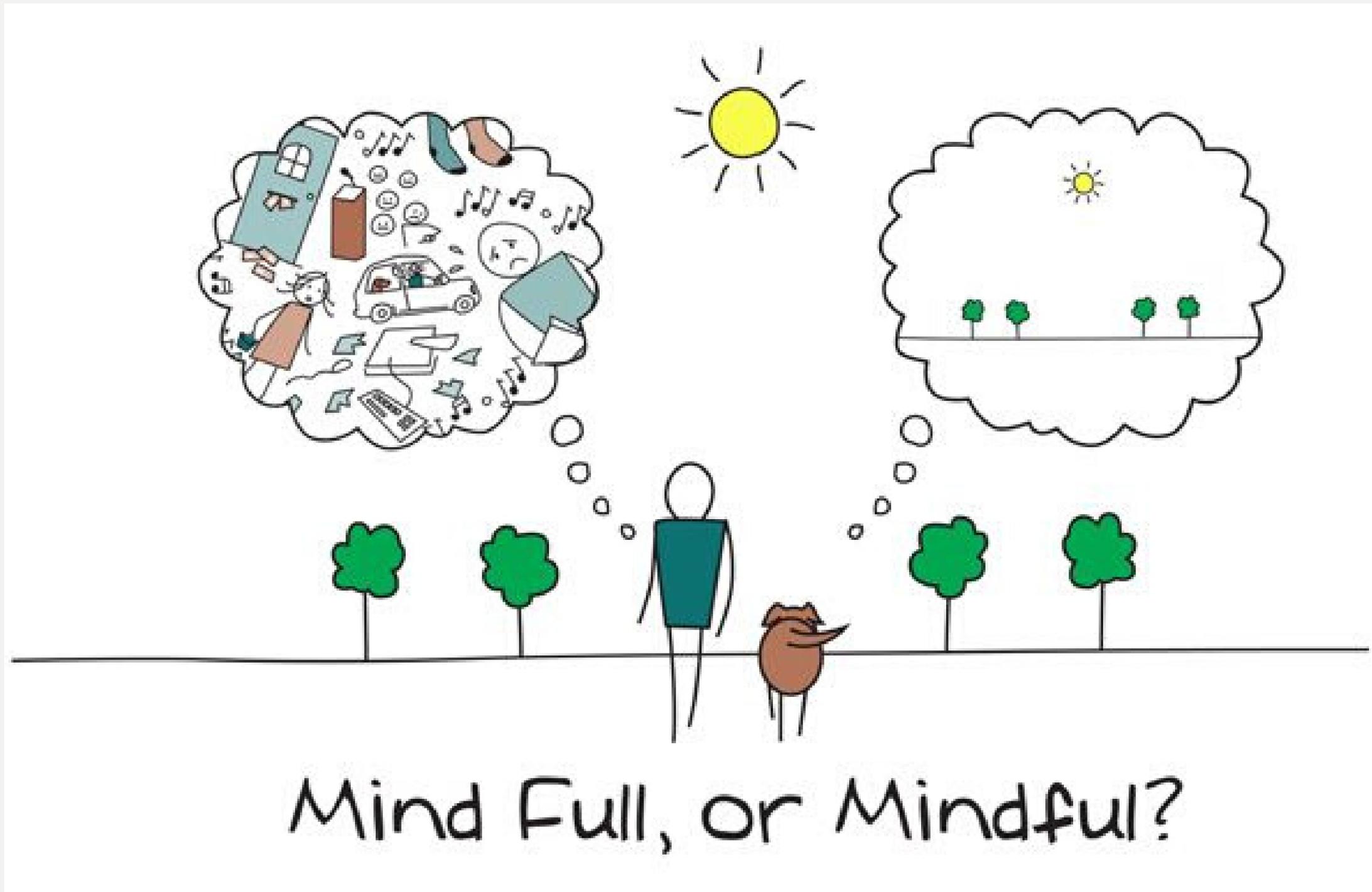


Lic. Victoria Robledo

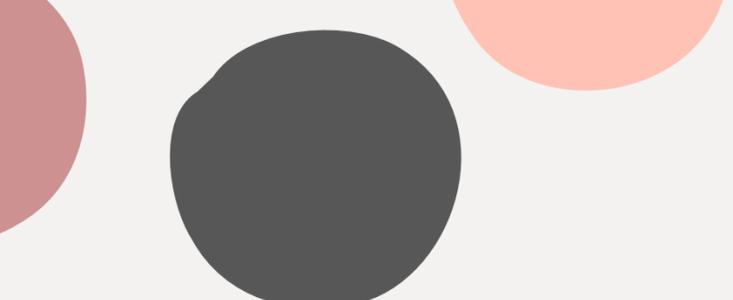
VR

psicología y coaching

Mindfulness



Mind Full, or Mindful?



Respirar...

Lo bueno de la respiración es que es portátil. Lo puedo hacer donde sea y puedo poner el acento en el oído, la vista o en el gusto, etc.

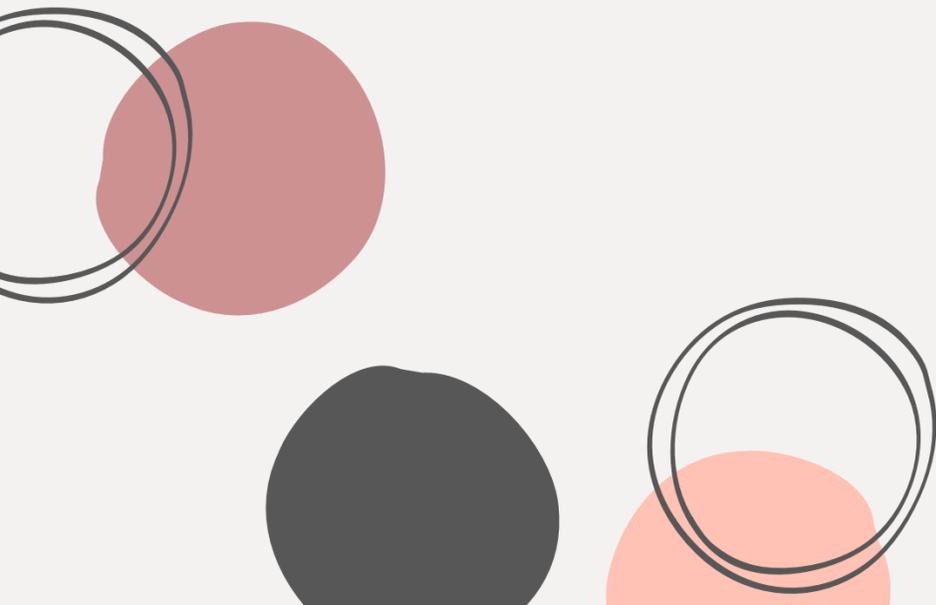
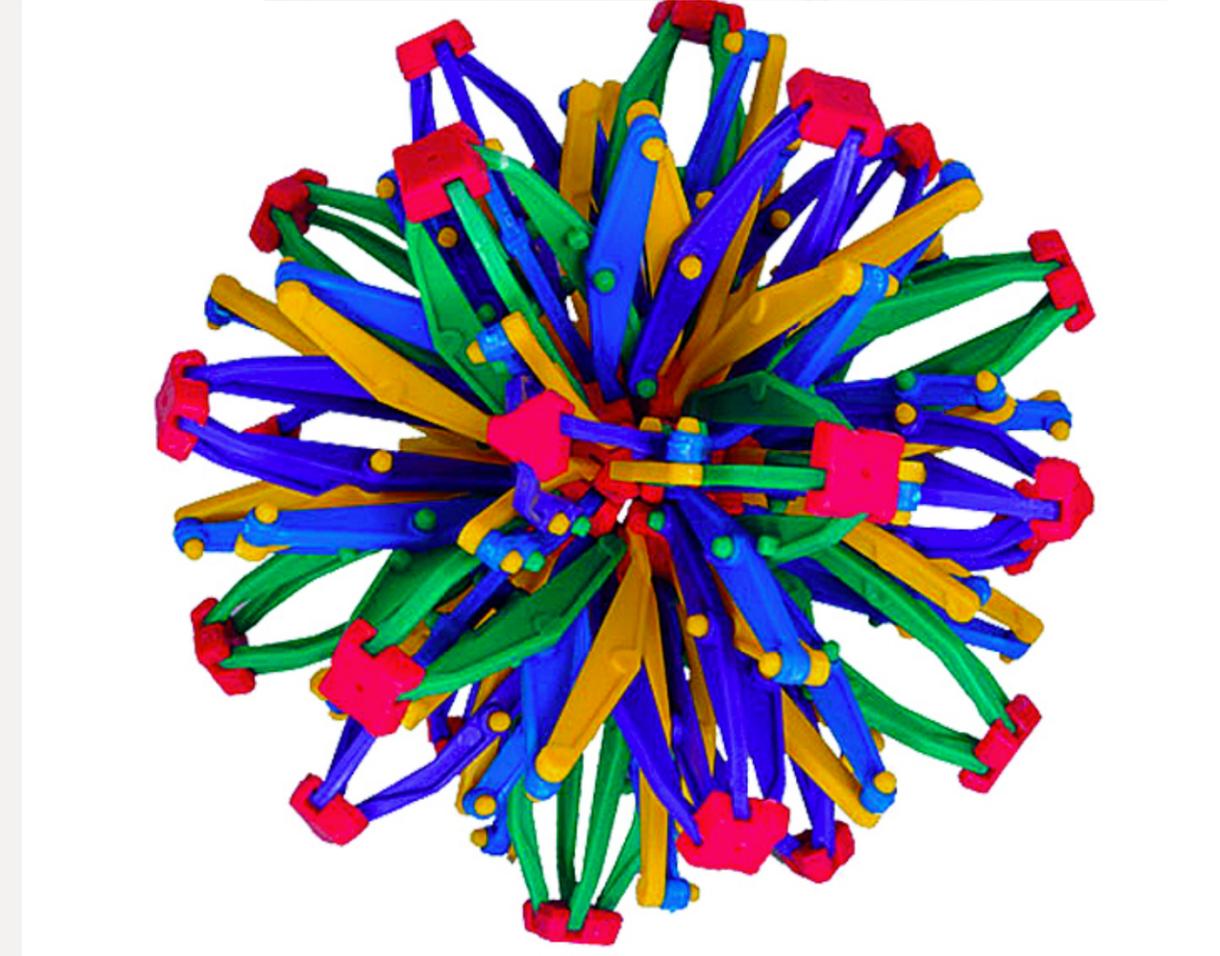
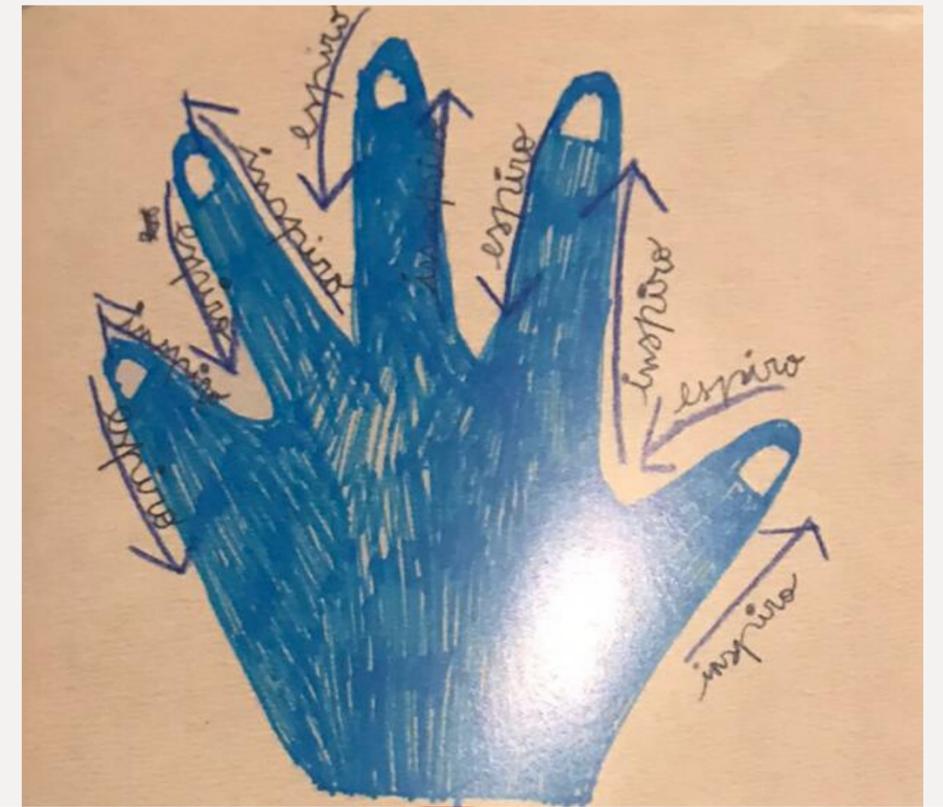


Lic. Victoria Robledo

VR

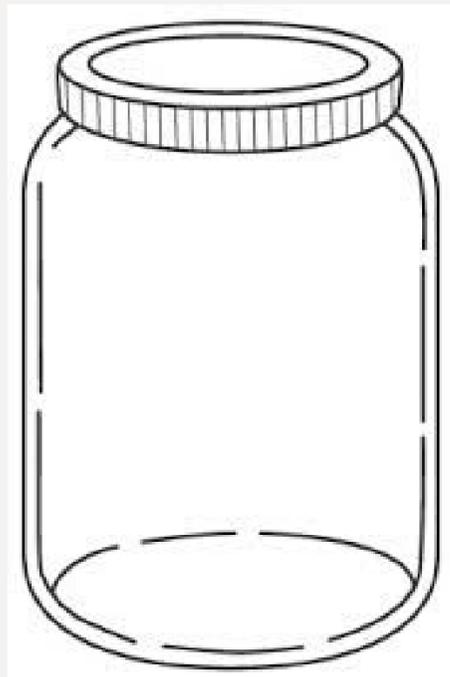
psicología y coaching

Respirar...



Frasco de la calma

Para los más chicos ... y no tanto



Autoestima



Autoestima

Tal como lo plantea el ideario de EAG , la autoestima (confianza) es valorarnos a nosotros mismos y nuestra historia siendo esto fundamental para tener confianza y valentía para seguir nuestro propio camino.

"Educar a los niños con autoestima y confianza en sí mismos nos llevará a formar jóvenes conscientes, maduros, responsables y libres con una noción clara de quiénes son y cuál es su propósito en la vida."

Ideario Escuela Argentina de Greenwich- 2019

Autoestima

Creer que los problemas durarán para siempre y lo arruinarán todo, causa que el niño deje de intentarlo.

Darse por vencido, produce más fracaso, el cual, a su vez, corrosiona los sentimientos de autoestima.



Fuente: Carol Dweck

¿Cómo cambiar el estilo explicativo de nuestro hijo?

PENSAMIENTO

¿Qué pienso? ¿Qué me digo a mi mismo?
¿Qué me dicen los demás?

No aún

CONDUCTA

¿Qué hago?
Mis acciones

EMOCIÓN

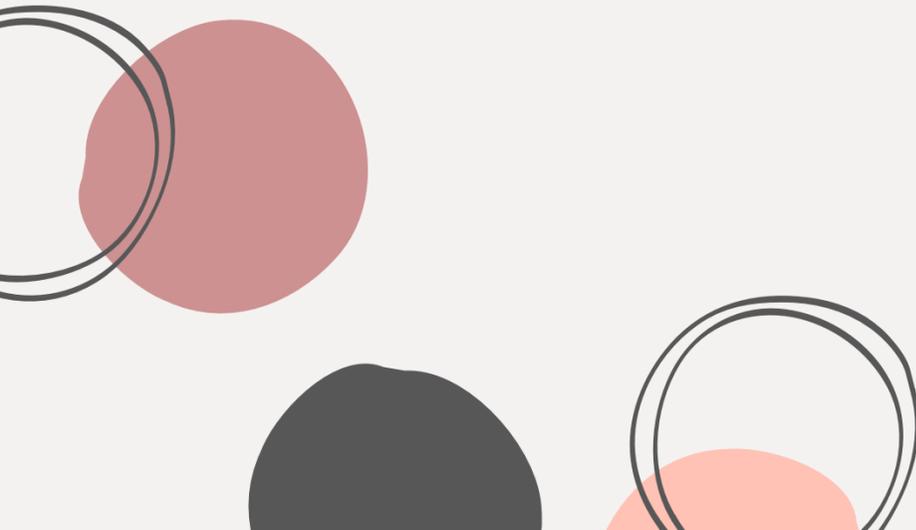
¿Qué siento en mi cuerpo?

¿Cómo hacerlo?

- Fomentando puntos fuertes (habilidades) y creatividad
- Felicitándolos en público
- Llamando la atención en privado
- Propiciando actitudes proactivos en la adversidad
- Incentivando la autonomía y responsabilidad
- Ejercitando la empatía
- Dialogando sobre la experiencia, intereses y gustos
- Manteniendo expectativas con los chicos realistas y adecuadas
- Ayudándolos a organizar su tiempo y tareas- dominio

Lo ideal es proporcionarle una atmósfera segura y cariñosa al niño donde haya amor incondicional y elogios condicionales.

Recursos - Películas



Recursos

- Escudo de la autoestima - Escudo de Superhéroes (cuáles son mis super poderes- más chicos)
- Escudo de armas

• MÓNICA

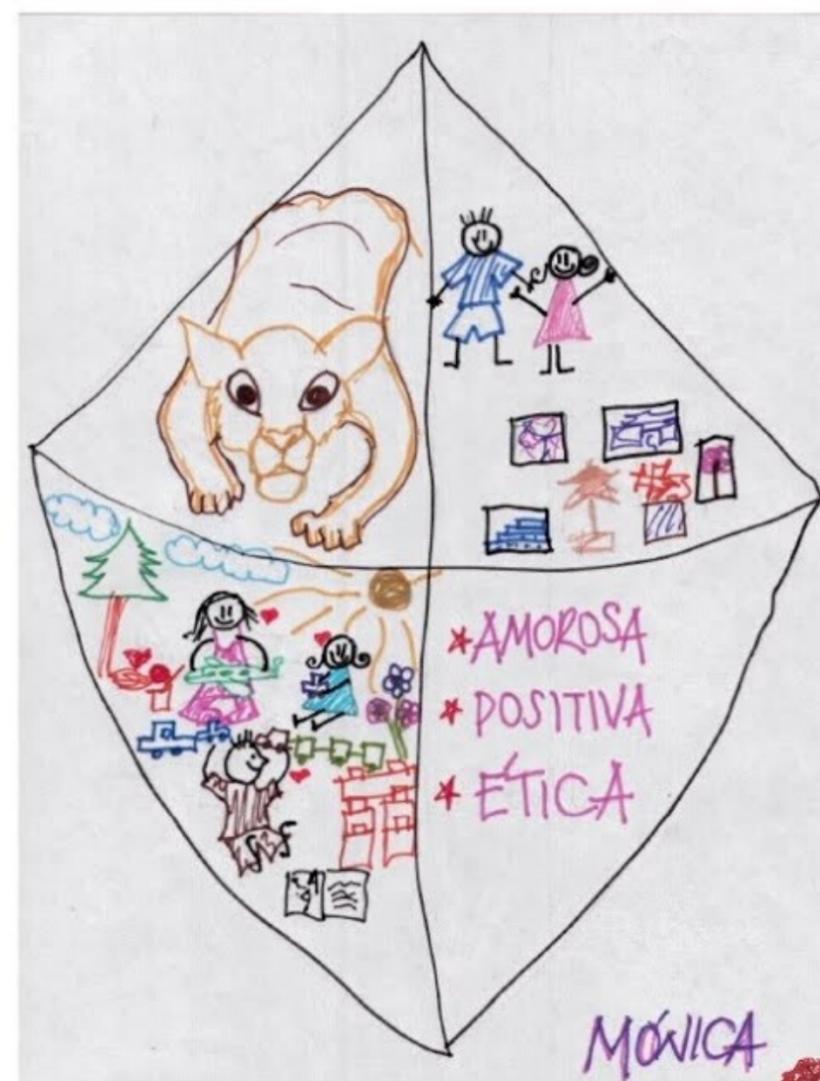
Animal: la leona. Es amorosa con sus hijos y fuerte cuando debe orientarlos y defenderlos. Puede cazar sola su propio alimento y el de sus hijos.

Pasatiempos: Estar con mis hijos, Manu y Sara, y el arte.

Sueño o aspiración: Ser feliz con mis hijos sin importar donde estemos.

Virtudes: Soy una persona amorosa conmigo misma y con los otros. Para mí es muy importante cuidar de los otros en su sufrimiento y evitar dañar a los demás. Soy muy positiva, lo que me lleva a ser constante.

Soy muy ética: actúo siempre basada en mis principios y en la responsabilidad.



Lic. Victoria Robledo

VR
psicología y coaching



Recursos "Mis contribuciones en casa y para el mundo"

Tareas de la casa:

- Levantar mi plato de la mesa
- Doblar servilletas
- Cortar el pasto
- Hacer la cama
- Elegir juguetes para donar
- Donar una comida a quien pudiera necesitarlo

Lic. Victoria Robledo

VR
psicología y coaching



Actividades- Juegos

Para el auto: ¿Quién puede...?

¿Qué te hace ser vos?

¿Qué es lo que más te gusta de vos?

Me dibujo haciendo una actividad que hago bien y la describo.

GRATITUD



Recursos

Durante el día:

- Buscar oportunidades para ser amables

A la noche:

- Agradecer por las cosas buenas del día
- Reflexionar por lo afortunados que somos / Identificar mis obras de bien

Agradezco por color:

Por ejemplo: persona -verde, lugar - naranja, comida - amarillo, objeto - marrón
(otras opciones: momento de la semana, momento del día de hoy)



Frasco de gratitud



Actividades

Metáfora del balde

¿Qué lo llena?

¿Qué lo vacía?





A modo de cierre....



Bibliografía

- Bisquerra, R. (2011). Educación emocional y bienestar. (6° Ed). Barcelona:Wolters Kluwer.
- Bradberry, T. & Greaves, J. (2009). Emotional Intelligence 2.0. California:Talent Smart
- Conte, V.(2019) La calma de León. Buenos Aires.
- Cook, J. (2017). Bubble gum brain. Ready, Get Mindset... Grow. (2017).Tennese: National Center for Youth Issues.
- Dweck, C.(2008). Mindset. The New Psychology Of Success. How We Can Learn To Fulfill Our Potential.New York: Ballantine Books.
- Fox, S. (2014). Las emociones en la escuela. Propuestas de educación emocional para el aula. Bs. As: Aique.
- Gottman, J. & DeClaire,J. (1997). Raising an Emotional Intelligent Child. The Heart of Parenting. New York: Simon Schuster. I
- Isern, S.(2019). El cuaderno de los super poderes. Barcelona: Flamboyant.
- Kaiser Greenland, S.(2017).Mindful games. Sharing Mindfulness and Meditation With Children, Teens, and Families.Boston: Shambhala Publications.
- Llenas, A. (2017). El monstruo de los colores. Barcelona: Flamboyant.
- McCloud,C.(2015). Have You Filled a Bucket Today?: A Guide to Daily Happiness for Kids. (10°Ed.).USA:Bucketfillers INC.
- Nuñez Perreira,C. & Valcárcel,R.R. (2016). Emocionario.Dime cómo te sientes.Ciudad Autónoma de Buenos Aires: V&R.
- Rode,J.C.,Arthaud-Day, M., Ramaswami,A. & Howes,S. (2017).A time-lagged study of emotional intelligence and salary. Journal of Vocational Behaviour,101.P 77-89.
- Seligman, M.E.P.(2011).Niños optimistas. Madrid: DebolsilloClave.
- Siegel, D.J. & Bryson,T.P.(2012). El cerebro del niño. 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo.Barcelona: ALBA.
- Siegel, D.J.(2014).Tormenta cerebral.El poder y el propósito del cerebro adolescente. Barcelona:ALBA.
- Siegel, D.J & Bryson,T.P.(2015).Disciplina sin lágrimas.Una guía imprescindible para orientar y alimentar el desarrollo mental de tu hijo. Barcelona:ALBA.
- Snel, E.(2013).Tranquilos y atentos como una rana. Barcelona:Káiros.