

EMOCIONES ASUNTO



Sarah Gebhardt, PhD, NCSP

27 de septiembre de 2023

1

¡Saludos!

Un poco sobre mí...

- Psicólogo clínico y escolar autorizado;
- 12 años en el Distrito 34;
- Otros entornos de capacitación y trabajo han incluido escuelas terapéuticas, clínicas hospitalarias y consultorios privados;
- Vivo en Chicago con mi pareja, Fred, y ¡Esperamos a nuestra hija en unas pocas semanas!
- Me encanta viajar, leer y probar cosas nuevas. recetas (particularmente aquellas con chocolate).



2

¿Cómo nos conectamos?

Como yo...

1. Cuando escuchas una afirmación que es verdadera para levantarte.
2. Mire a su alrededor para ver quién más está también de pie para notar nuestras conexiones.

3

Tabla de contenido

01

Por qué...

¿Importan las emociones?

02

Cómo...

¿Apoyamos la expresión emocional saludable en la escuela?

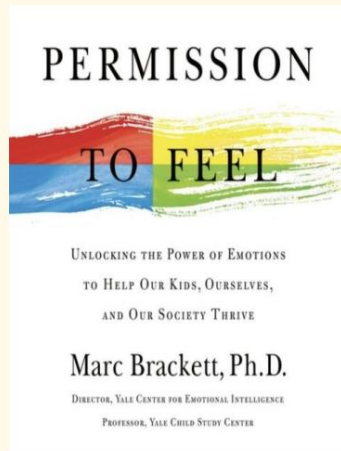
03

Qué...

¿Pueden los padres hacerlo apoyando el crecimiento emocional en ca

4

Un par de recursos clave...

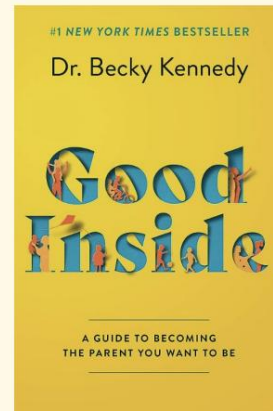


Permiso para sentir

Marc Brackett, doctorado

Bueno por dentro

Dr. Becky Kennedy



5

01

Por qué...

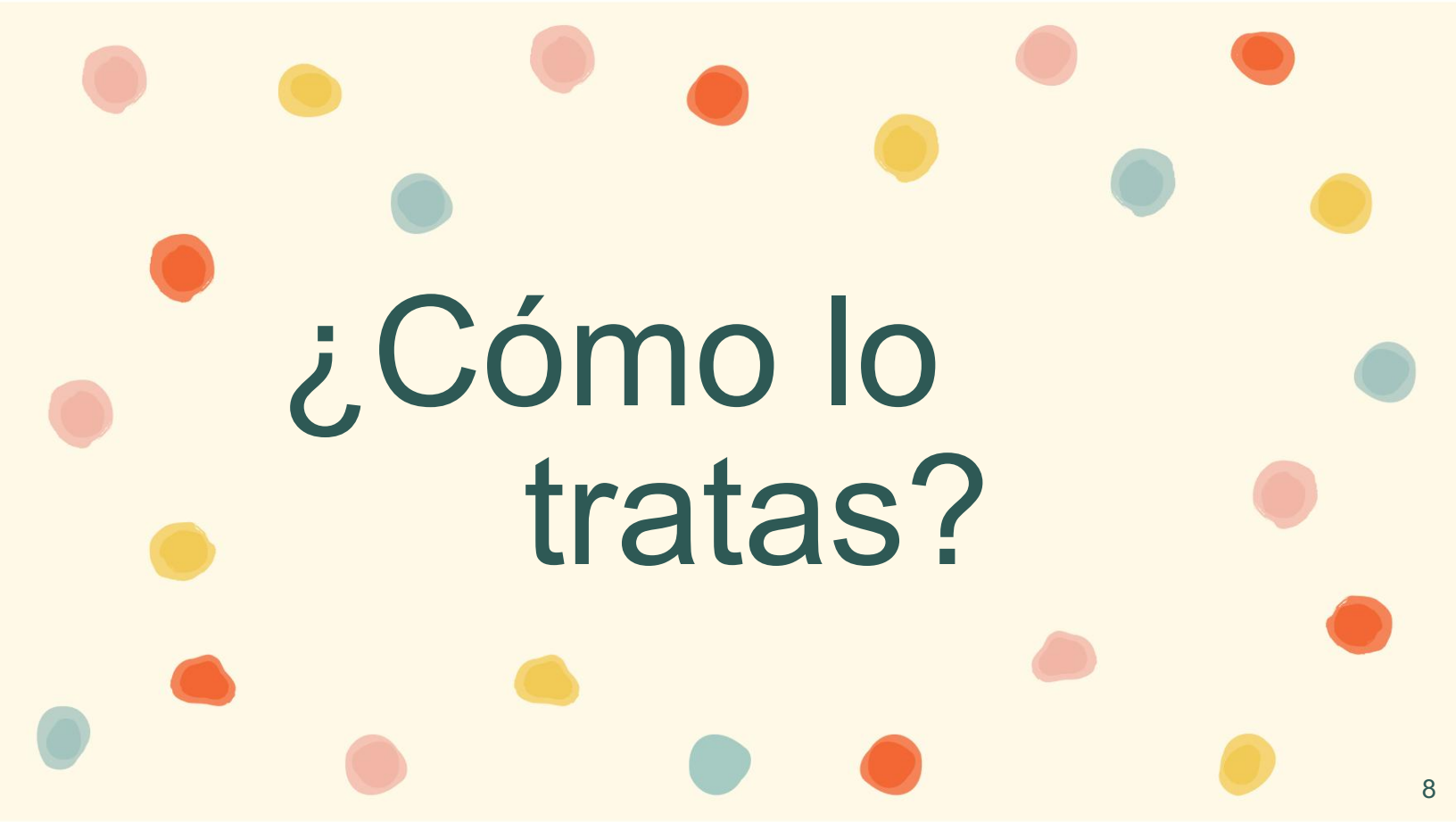
¿Importan las emociones?

6



¿Cómo te
sientes?

7



¿Cómo lo
tratas?

8

Las emociones son Información

“Las emociones son señales para acercarse (no evitar)”

9

Conviértase en un científico de las emociones, no en un juez

► An Emotion Scientist

- Is open, curious, and reflective
- Views *all* emotions as information
- Is in learner mode (investigates)
- Wants to get “granular”
- Has a “growth mindset”

► An Emotion Judge

- Is critical, closed, and ignores emotion
- Views emotions as “error”
- Is in knower mode (assumes)
- Clumps emotions as good or bad
- Has a “fixed mindset”



10

Influencia de las emociones

Atención y

Memoria



Decisión

Haciendo



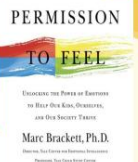
Relaciones



Salud



Creatividad



11

“My message for everyone is the same: that if we can learn to identify, express, and harness our feelings, even the most challenging ones, we can use those emotions to help us create positive, satisfying lives.”

MARC BRACKETT

WWW.BEYONDTHESHOPDOOR.COM

12

Algunas habilidades que apoyan la salud Expresión emocional

1

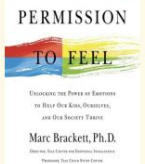
Reconocer
y
Entender

2

Construye nuestro
Emociones
Vocabulario

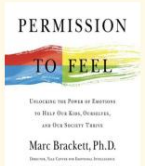
3

Nómbrelo y
Regular



13

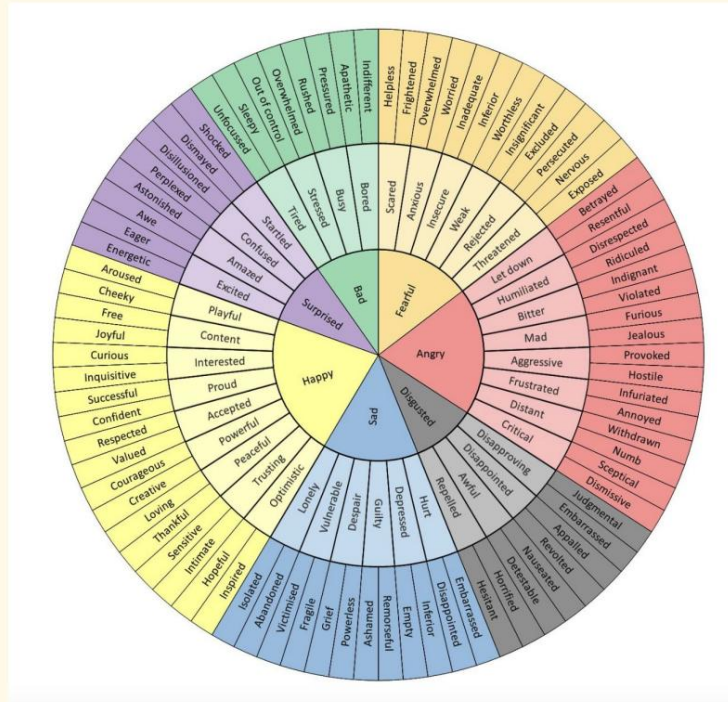
1 Reconocer y comprender



14

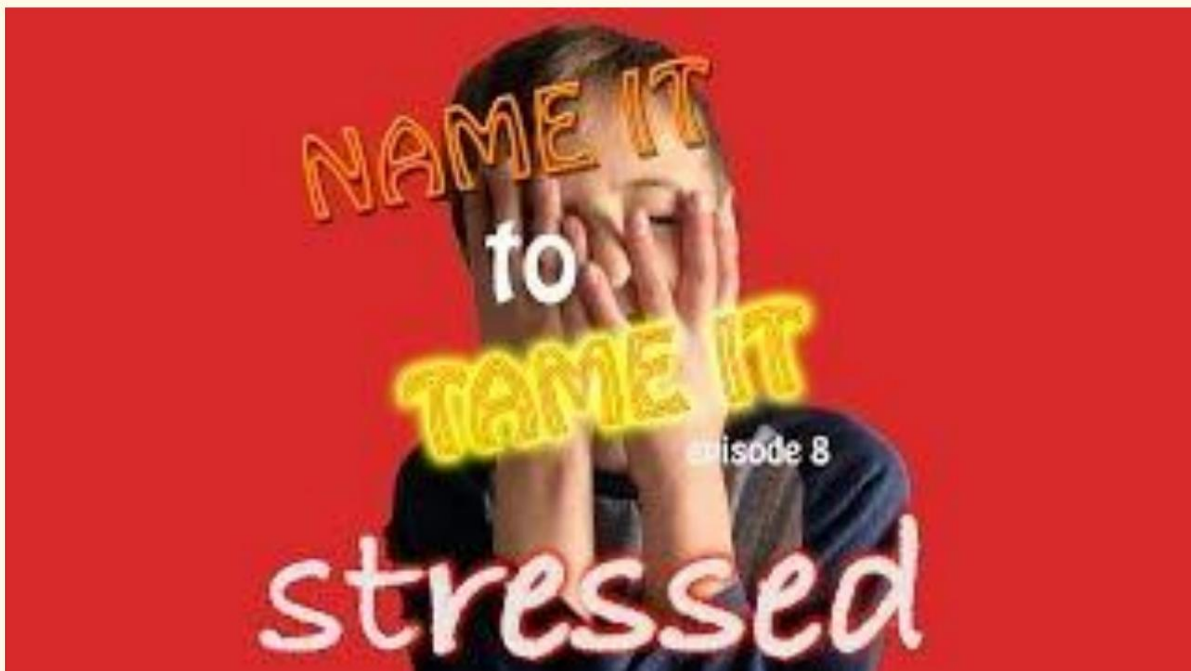
2

Desarrolla nuestro vocabulario de emociones



3

Nómbrelo y regule



02 ¿Cómo Apoyamos la salud?

¿Expresión emocional en la escuela?

“Emotions matter,
and they matter a
great deal in school.
Everyone needs
emotional intelligence
and opportunities to
be brave and kind.”

Marc Brackett, Ph.D., Director, Yale Center for Emotional Intelligence

D34 Recursos y rutinas curriculares



- Unidades de Segundo Paso sobre Manejo de las Emociones
- Zonas de Regulación
 - Registros de SEL
 - Arranque suave



19

Recursos espaciales

- Calma en el aula
- Esquinas
- Salas de movimiento
- Calmante activo
- Centros
- Guarida Zen



20

Recursos humanos

- ¡Maestros!
 - Administradores
 - Trabajadores sociales
 - Psicólogos
 - Personal de apoyo
 - ALOP •
- SRO



21

Qué...

03 ¿ Qué pueden hacer los padres?
¿Apoyar el crecimiento
emocional en casa?

22

¿Cómo
quieres

sentirte... mientras eres

23

Resiliencia >
Felicidad



24

Algunas estrategias que apoyan Crianza emocional saludable en casa

1

Frijol
Emociones
Científico

2

Dos cosas
Son verdaderas

3

¡Hable al respecto!

25

1 Sea un científico de las emociones... en casa



26

2

"Two Things are True:

Boundary

iPad time is over and

Validation

it makes sense you feel upset about it.

Ending screen time is hard for me too."

Empathy

"TTAT" is an effective tool for kids of all ages.



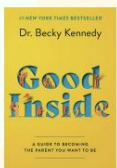
EXAMPLE WITH BABIES:

"Two things are true. Your bottle isn't ready yet and you really want it right now. I know sweetie... Waiting is so hard."



EXAMPLE WITH YOUNG KIDS:

"Two things are true. It's time for bed and you really wish you could stay up later. I remember always wanting to stay up too."



EXAMPLE WITH TWEENS:

"Two things are true. You want your own Instagram account and I'm not comfortable with that yet. I know that's annoying, and I'd love to talk about other ways to give you more freedom."

EXAMPLE WITH TEENS:

"Two things are true. You want to go out with your friends and I'm not comfortable with the current plan. I know it stinks when parents say no; let's figure out something we can agree on."



29

3 ¡Habla sobre ello!

Investigaciones recientes encontraron que, cuando los padres intentan ocultar su estrés a sus hijos, pueden volverse menos cálidos y comprometidos, aumentando sin darse cuenta los sentimientos de estrés en sus hijos.

- Aguas, Kamilowicz, West y Mendes, 2020

30

Explaining Your Emotions To Your Child:

"Just like we talk about your big feelings...
adults have big feelings too."

@drbeckyathome

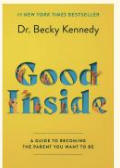
**Sometimes I need a bit of time to myself
to care for the feelings in my body.**

In these moments, I'm not leaving you,
I'm not mad, and you didn't do anything wrong.

**I'm still your strong Papa
who loves you so much."**

We can avoid inducing guilt or responsibility
by owning our feelings and asserting our permanence.

Dr. Becky



31



32

¿Alguna pregunta?



33

¡Gracias!

¿ Tiene usted alguna pregunta?
tucorreo electrónico@freepik.com
+91 620 421 838
tuempresa.com

CRÉDITOS: Esta plantilla de presentación fue creada por Slidesgo e incluye íconos de Flaticon e infografías e imágenes de Freepik.

Conserve esta diapositiva para atribución.



34