

# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES



## HERRAMIENTAS PARA LOS PADRES QUE QUIEREN LO MEJOR PARA ELLOS

# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES



**¿QUÉ ES LO QUE MÁS  
DESEAS PARA TU HIJO?**

**¿QUÉ ES LO MÁS  
IMPORTANTE PARA SER  
FELIZ EN LA VIDA?**

# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES

**QUE SEA FELIZ**

(No depende de ti, sino de  
sus PENSAMIENTOS)

**QUE LE VAYA BIEN**

(No somos responsables de  
sus resultados)



# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES

## AUTONOMÍA

Responsabilidad vs. Victimismo

Autoconocimiento

Autoaprendizaje

## RECUERDOS EMOCIONALES

Complicidad



# GESTIÓN EMOCIONAL DE MIS HIJOS



## Estudio de Harvard sobre el Desarrollo de Adultos

80 años de estudio (desde 1938)

268 estudiantes \$\$\$\$ Harvard

456 estudiantes \$ Boston

(entrevistas personales, a  
familiares, exámenes médicos,  
registros de salud, etc)

**1. Relaciones cercanas y de calidad .... FELICIDAD Y SALUD**

**2. Calidad de relación con los padres... + salud de adulto**



# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES



Robert Waldinger: What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness | TED



TED ✓  
25.1 M de suscriptores

Suscribirse

👍 506 k



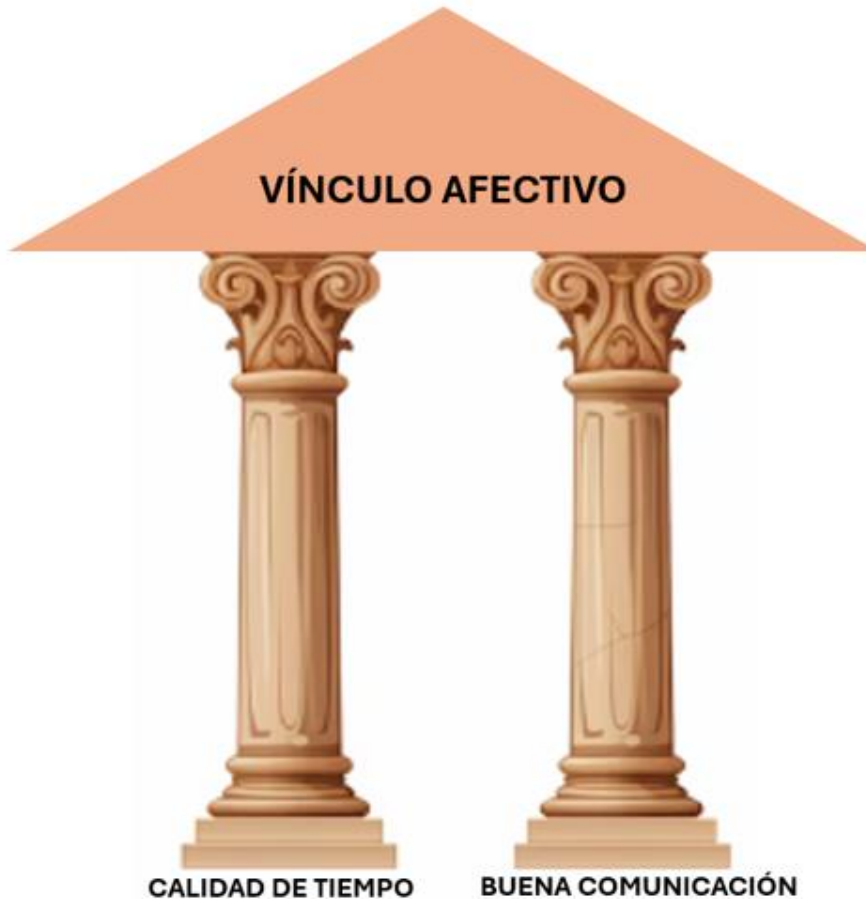
🔗 Compartir

⬇ Descargar

💖 Gracias



# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES



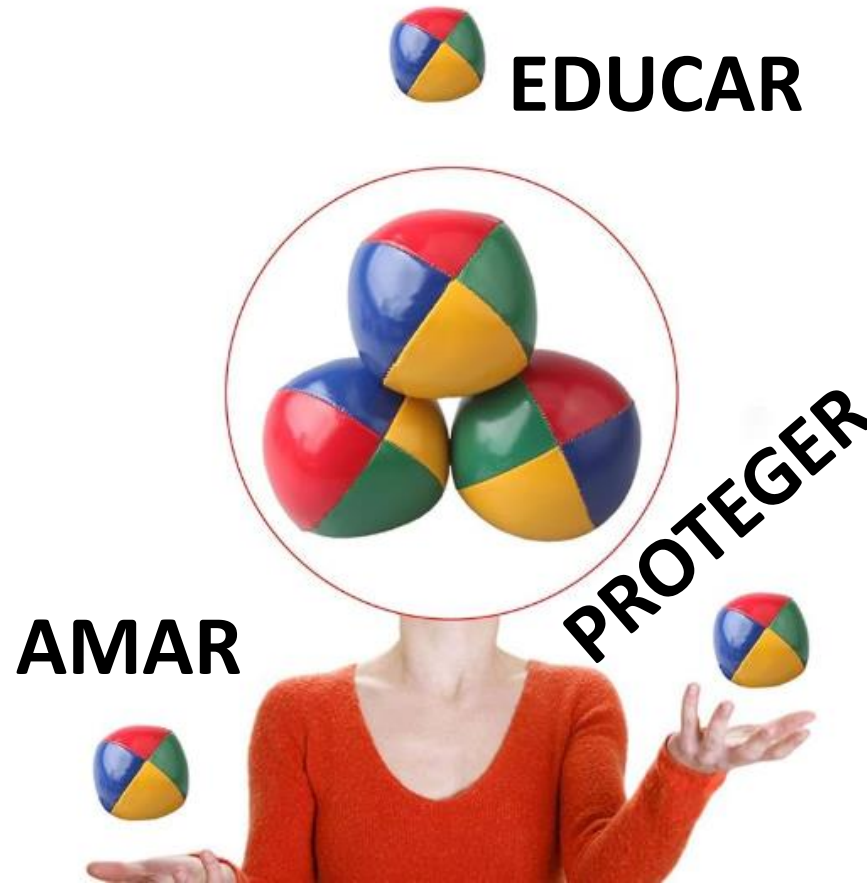
Distancia ➡ Incomprensión ➡ Juzgarlo

# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES





# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES



# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES

**Disciplina  
Amigos  
Notas  
Profesores  
Salud  
Hábitos**

Distanciamiento, aislamiento, soledad

# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES

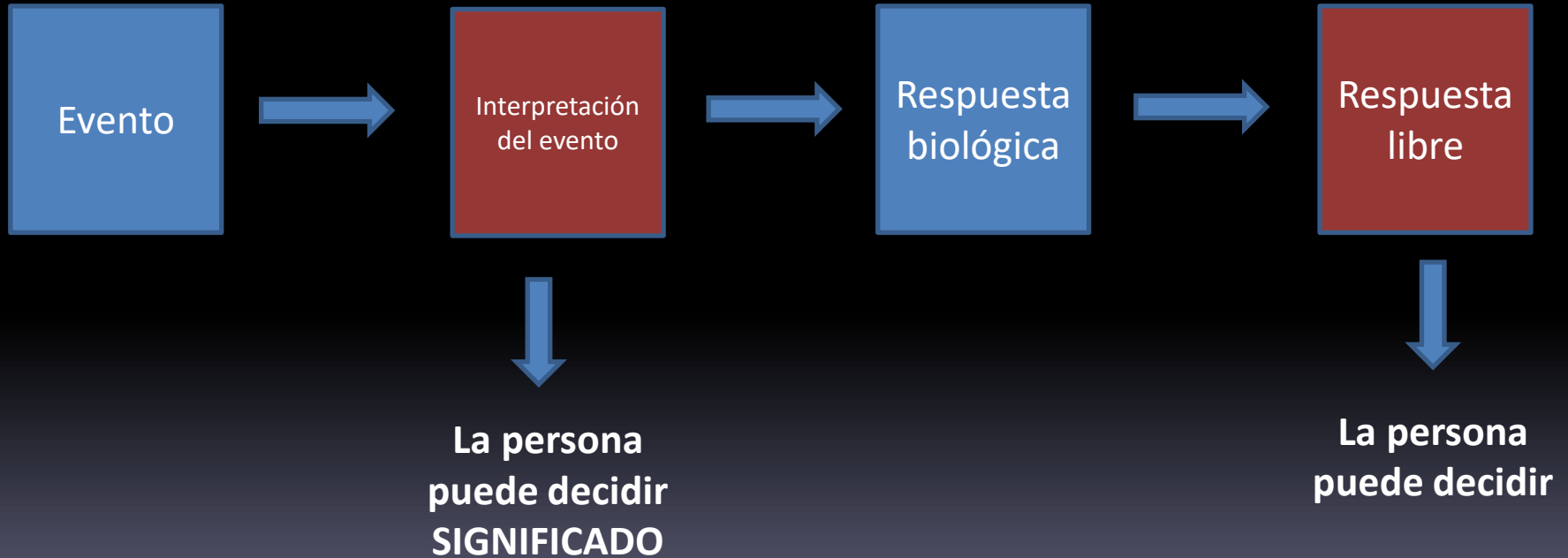
## NOCIONES PREVIAS

1. Cómo funciona una emoción
2. El cerebro en la adolescencia... y no solo
3. Ventana de tolerancia
4. Mensaje / Metamensaje
5. Las 5 reacciones emocionales más frecuentes

## ESTRATEGIAS PARA PADRES

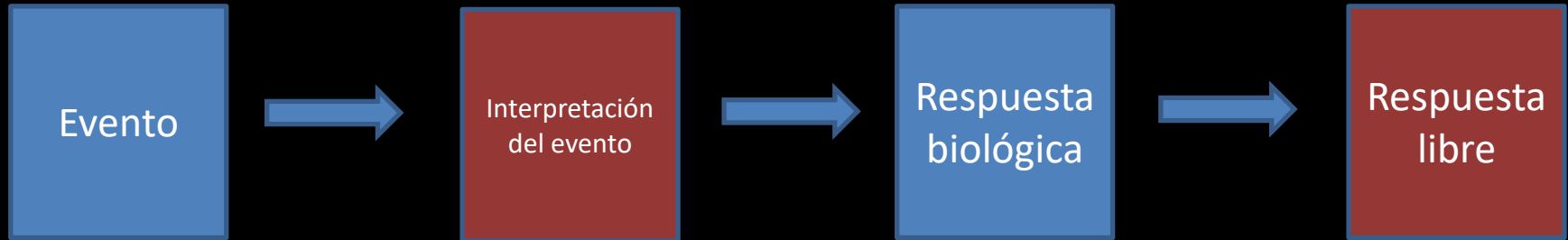
1. Cinco principios en la gestión emocional
2. Cómo elogiar y demostrar el afecto
3. La fuerza del “¡GRACIAS!”
4. Aplicar la escalera hacia la madurez

# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES



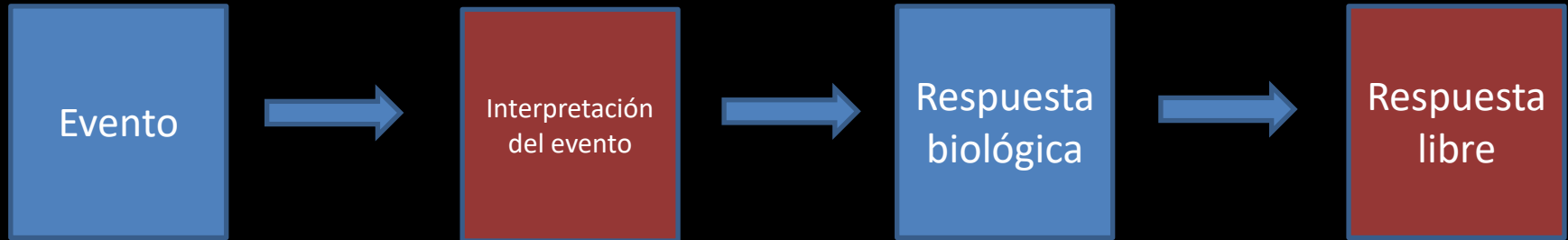
**RESPONDER, NO REACCIONAR**

# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES



$$\text{EMOCIÓN} = \text{Evento} + \text{Interpretación del evento}$$

# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES



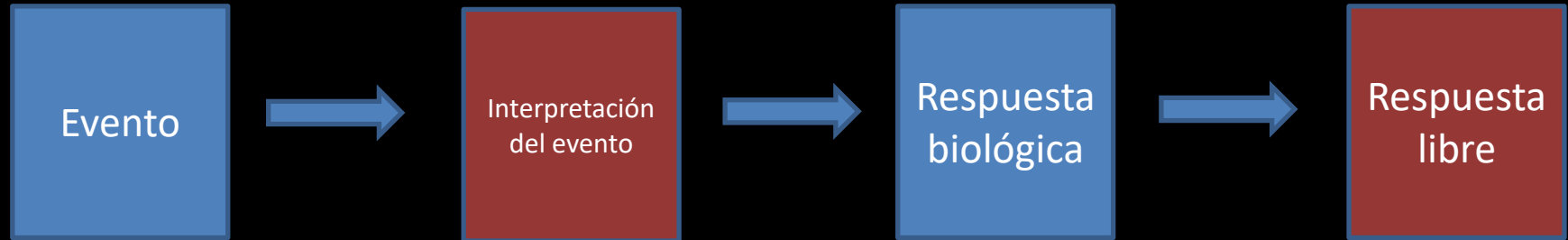
**ESTADO DE ÁNIMO** = Atrapado en emoción, sin estímulo exterior



# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES



# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES



4 en un examen

“Soy un fracasado”

TRISTEZA, VERGÜENZA

“Suspenderé el curso”

MIEDO

“¡Injusto! El profe me tiene manía”

IRA / RESENTIMIENTO

“A pesar de todo mi esfuerzo...”

FRUSTRACIÓN

“Analizaré en qué he fallado. Lo haré mejor”

AMBICIÓN

“La próxima vez me programaré mejor”

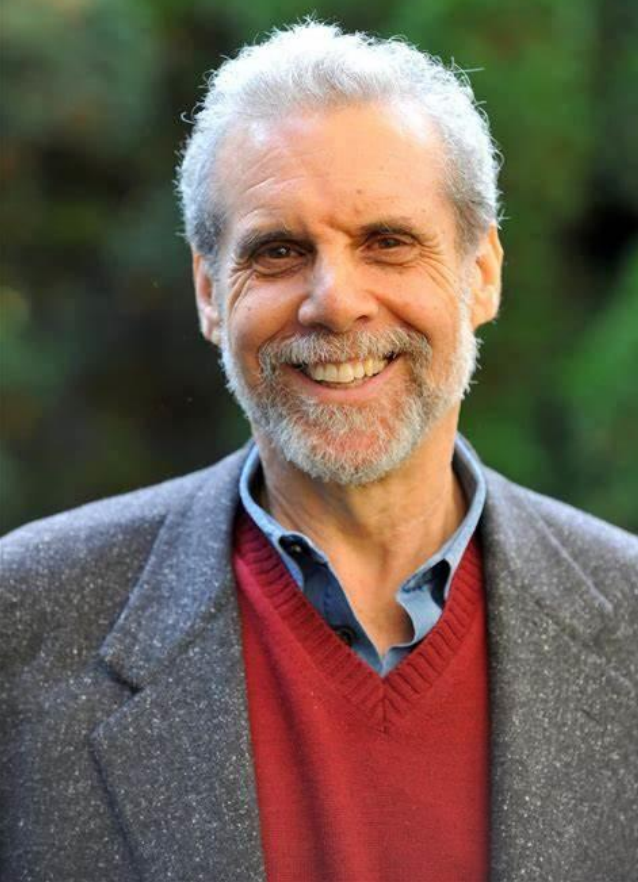
ESPERANZA

“Voy a tomar mejores apuntes”

MOTIVACIÓN

# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES

Daniel Goleman (1995)



“Inteligencia emocional”  
CONSTRUIBLE, PLÁSTICA, FLEXIBLE,  
DESARROLLABLE, FORMABLE”

1. Reconocer las propias emociones

**Responder**

2. Habilidad de regular (gestionar) las propias emociones

**Aprovechar**

3. Capacidad de motivarse a sí mismo a una meta

**Control de la impulsividad, postergación**

4. Reconocer emociones del otro (empatía)

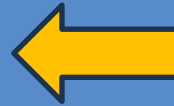
**Generar relaciones positivas / Gestión conflicto**

5. Habilidad para impactar en las emociones del otro

# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES

## NOCIONES PREVIAS

1. Cómo funciona una emoción
2. El cerebro en la adolescencia... y no solo
3. Ventana de tolerancia
4. Mensaje / Metamensaje
5. Las 5 reacciones emocionales más frecuentes



## ESTRATEGIAS PARA PADRES

1. Cinco principios en la gestión emocional
2. Cómo elogiar y demostrar el afecto
3. La fuerza del “¡GRACIAS!”
4. Aplicar la escalera hacia la madurez

# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES

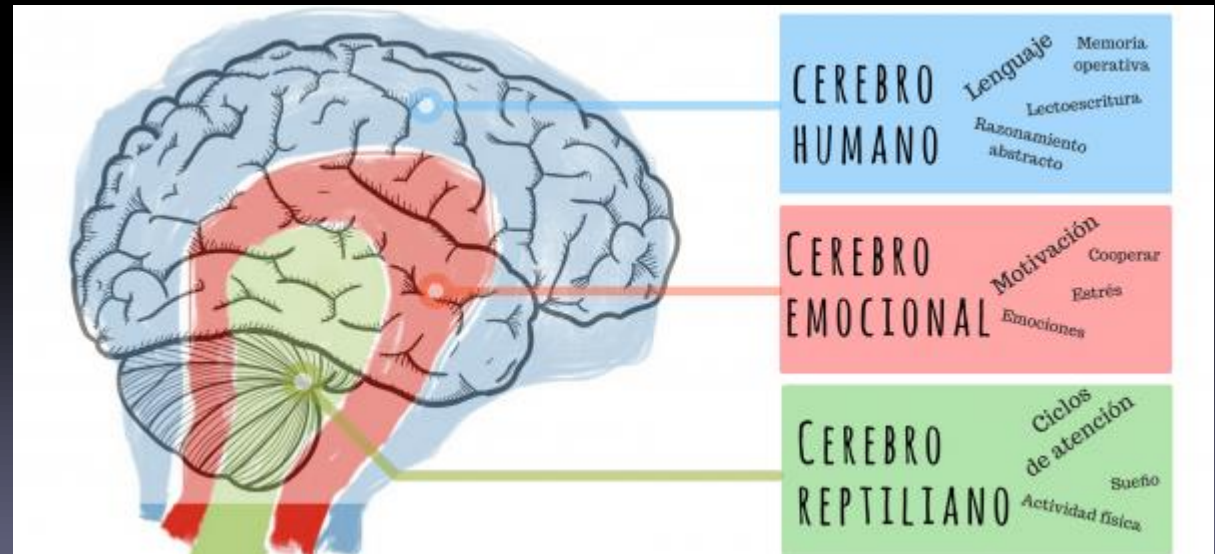
Frances E. Jensen (2015)



## “El cerebro adolescente”

Funciones ejecutivas, el juicio y el control inhibitorio, la reflexión sobre las propias emociones

21 años



¡Podemos Y DEBEMOS modelarlo!



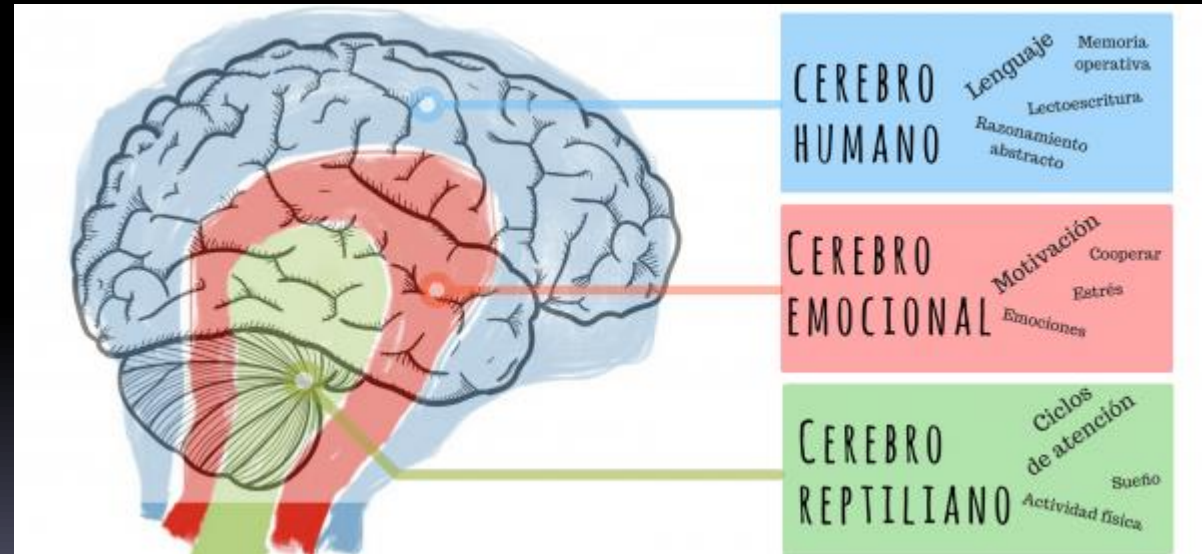
# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES

**Elkhonon Goldberg (2002)**



**“El cerebro ejecutivo”**

Especialista en funciones ejecutivas



**Inversión CAUSA - EFECTO**

Maduración retardada - impulsividad

Impulsividad – Retraso en maduración

# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES

## NOCIONES PREVIAS

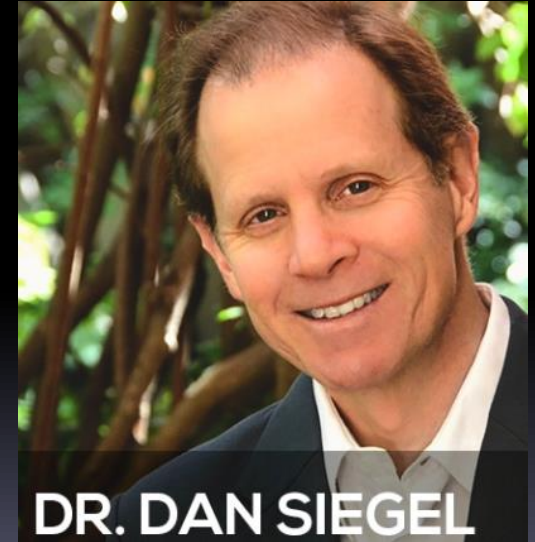
1. Cómo funciona una emoción
2. El cerebro en la adolescencia... y no solo
3. Ventana de tolerancia 
4. Mensaje / Metamensaje
5. Las 5 reacciones emocionales más frecuentes

## ESTRATEGIAS PARA PADRES

1. Cinco principios en la gestión emocional
2. Cómo elogiar y demostrar el afecto
3. La fuerza del “¡GRACIAS!”
4. Aplicar la escalera hacia la madurez

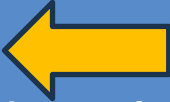


# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES



# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES

## NOCIONES PREVIAS

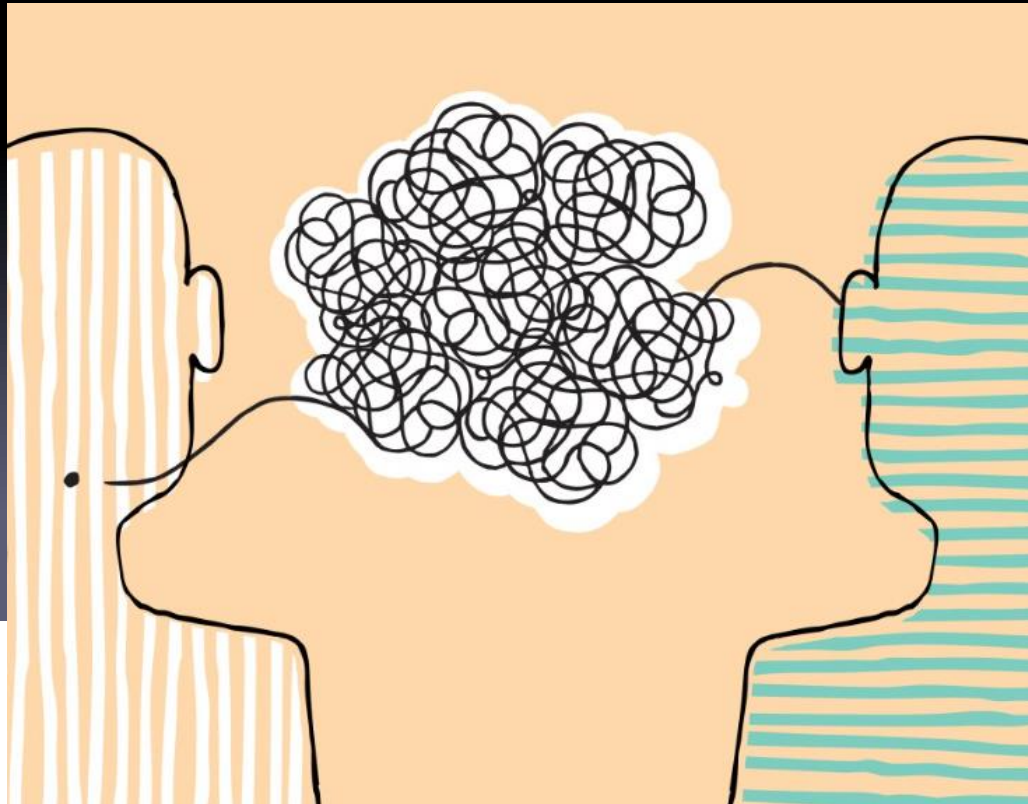
1. Cómo funciona una emoción
2. El cerebro en la adolescencia... y no solo
3. Ventana de tolerancia
4. Mensaje / Metamensaje 
5. Las 5 reacciones emocionales más frecuentes

## ESTRATEGIAS PARA PADRES

1. Cinco principios en la gestión emocional
2. Cómo elogiar y demostrar el afecto
3. La fuerza del “¡GRACIAS!”
4. Aplicar la escalera hacia la madurez

# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES

## BRECHA ENTRE “MENSAJE” Y “METAMENSAJE”



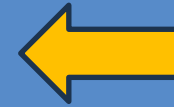
# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES



# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES

## NOCIONES PREVIAS

1. Cómo funciona una emoción
2. El cerebro en la adolescencia... y no solo
3. Ventana de tolerancia
4. Mensaje / Metamensaje
5. Las 5 reacciones emocionales más frecuentes



## ESTRATEGIAS PARA PADRES

1. Cinco principios en la gestión emocional
2. Cómo elogiar y demostrar el afecto
3. La fuerza del “¡GRACIAS!”
4. Aplicar la escalera hacia la madurez

# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES

Infancia (3-12 años)

Gradual autonomía  
Hacer las cosas por mí mismo

Adolescencia

Confianza / Independencia

- Puedo resolver las cosas
- Puedo ser buena persona
- Puedo agregar valor
- Me quieren como soy

Tengo miedo a mostrar mi subjetividad, por miedo a ser juzgado



# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES



## ENFADADO, CONTESTÓN

“Me siento amenazado”



## HUIDIZO (Pantallas, alcohol, mentiras)

“No quiero pasarlo mal”



## CUEVA, INTROVERSIÓN

“Miedo a sentirme invadido”



## Quejas (“los demás tienen la culpa”)

“Miedo a asumir  
mi responsabilidad”



## DESGANADO, DESMOTIVADO

“No encuentro sentido”

# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES

## Principios

**1**

### SEPARAR CONDUCTA DE EMOCIÓN

La conducta puede ser inadecuada. La emoción siempre es válida

Evento



Interpretación  
del evento



Respuesta  
biológica



Respuesta  
libre

# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES

## Principios

**1**

### SEPARAR CONDUCTA DE EMOCIÓN

La conducta puede ser inadecuada. La emoción siempre es válida

**2**

### REGULAR PRIMERO, EDUCAR DESPUÉS

Conectar – Calmar – Reflexionar – Corregir

#### ✗ Reacción automática

- “Mientras vivas en esta casa haces lo que yo diga.”
- Quitar consola de forma impulsiva.
- Escalar el tono.

#### Anticipación

- Aviso previo: “En 10 minutos cenamos.”
- Acuerdos sobre tiempos.

#### Enseñar pensamiento flexible

Ayudarla a buscar:

- Otras posibles explicaciones.
- Otras perspectivas.

Esto fortalece habilidades sociales.

# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES

## Principios

- 1** **SEPARAR CONDUCTA DE EMOCIÓN**  
La conducta puede ser inadecuada. La emoción siempre es válida
- 2** **REGULAR PRIMERO, EDUCAR DESPUÉS**  
Conectar – Calmar – Reflexionar – Corregir
- 3** **ESCUCHAR PARA COMPRENDER, NO RESPONDER**  
Cuando el niño se siente comprendido, baja la defensividad

**✗** Errores habituales:

- Interrumpir.
- Dar soluciones rápidas.
- Minimizar/Invalidar (“no es para tanto”; “No digas tonterías”).

# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES

**LOGRAR** QUE LA OTRA PERSONA  
**PERCIBA** MI ESFUERZO  
DE VER EL MUNDO DESDE **SUS** OJOS

# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES

Hacer a un lado mis  
categorías  
mentales



Usar las del otro/a





# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES

# EMPATIZAR



ACEPTAR / ESTAR DE ACUERDO / APROBAR

# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES

**MI CAPACIDAD DE ESCUCHAR  
PROPICIA SU DESEO DE HABLAR**

# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES

## Principios

- 1 SEPARAR CONDUCTA DE EMOCIÓN**  
La conducta puede ser inadecuada. La emoción siempre es válida
- 2 REGULAR PRIMERO, EDUCAR DESPUÉS**  
Conectar – Calmar – Reflexionar – Corregir
- 3 ESCUCHAR PARA COMPRENDER, NO RESPONDER**  
Cuando el niño se siente comprendido, baja la defensividad
- 4 APRENDE A PREGUNTAR**  
**CURIOSIDAD EN LUGAR DE JUICIO**  
La curiosidad abre; el juicio cierra

# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES



# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES



# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES

Curso 19.86 - 19.87

NOTAS FINALES DE E. G. B.

8º CURSO

Alumno Dña.

| ASIGNATURAS         | JUNIO     |               | SEPTIEMBRE |              |
|---------------------|-----------|---------------|------------|--------------|
|                     | Particula | CALIFICACIÓN  | Particula  | CALIFICACIÓN |
| Lengua Española     | 3         | Insuficiente  |            |              |
| Lengua extranjera   | 7         | Notable       |            |              |
| Matemáticas         | 3         | Insuficiente  |            |              |
| Expresión Plástica  | 7r        | Notable       |            |              |
| F. Pre-Tecnológica  | 7r        | Notable       |            |              |
| F. Musical          |           |               |            |              |
| E. F. y Deportes    | 6         | Bien          |            |              |
| Ciencias Naturales  | 7         | Notable       |            |              |
| A. Social y C.      | 8         | Notable       |            |              |
| Educación Cívica    |           |               |            |              |
| Formación Religiosa | 8r        | Sobresaliente |            |              |
| Conducta            |           |               |            |              |
| Aplicación          |           |               |            |              |
| Ausencias           |           |               |            |              |
| Retrasos            |           |               |            |              |

La comisión declara ~~negativa~~ la evaluación del 8º Curso con la

Dos materias instrumentales suspensas

NO OBTIENE TÍTULO

CALIFICACION GLOBAL:

INSUFICIENTE

Madrid, 26 de junio de 1987.  
El Tutor,



# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES

## Cuando no asume su responsabilidad (“balones fuera”)

**✗ Error**

“Siempre es culpa tuya.”

Comprarle su versión y verlo como una víctima

### Pregunta de responsabilidad parcial

“¿Hay algo que tú podrías haber hecho diferente?”

¿Qué puedes hacer tú para cambiar tu realidad?

¿Qué puedes hacer para que la próxima vez no te vuelva a pasar?

# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES

## Principios

- 1 SEPARAR CONDUCTA DE EMOCIÓN**  
La conducta puede ser inadecuada. La emoción siempre es válida
- 2 REGULAR PRIMERO, EDUCAR DESPUÉS**  
Conectar – Calmar – Reflexionar – Corregir
- 3 ESCUCHAR PARA COMPRENDER, NO RESPONDER**  
Cuando el niño se siente comprendido, baja la defensividad
- 4 APRENDE A PREGUNTAR**  
**CURIOSIDAD EN LUGAR DE JUICIO**  
La curiosidad abre; el juicio cierra
- 5 FIRMEZA TRANQUILA**  
Límites con vínculo. Consecuencias en frío

# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES

## NOCIONES PREVIAS

1. Cómo funciona una emoción
2. El cerebro en la adolescencia... y no solo
3. Ventana de tolerancia
4. Mensaje / Metamensaje
5. Las 5 reacciones emocionales más frecuentes

## ESTRATEGIAS PARA PADRES

1. Cinco principios en la gestión emocional
2. Cómo elogiar y demostrar el afecto
3. La fuerza del “¡GRACIAS!”
4. Aplicar la escalera hacia la madurez

# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES

## ELOGIOS

DESCRIPTIVOS  
CONCRETOS  
VISUALES

!!!Bieninterpreta!!!

# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES

## DEMOSTRACIÓN DE AFECTO



## RESULTADOS

Separar valor personal de rendimiento

# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES

## “GRACIAS”



- Visibilidad
- Impacto +
- Valor / Sentido

## GENERA DESEO DE RÉPLICA



# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES

Altruista

Hace las cosas por sí mismo  
No requiere premio, ni necesita “recordatorios”

Maduro

Posterga gratificación inmediata  
No es necesario el privilegio a corto plazo

Negociante 2.0

Recibo para dar  
Primero el privilegio, luego cumple

Negociante 1.0

Doy para recibir  
Primero el deber, luego el privilegio

DÉSPOTA

Lo que yo quiero, cuando quiero, como quiero...

# HIJOS EMOCIONALMENTE FUERTES

¿Qué me llevo?

