

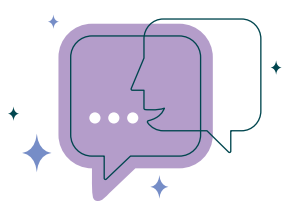


¿Por qué validar las emociones de las personas que amas?

Validar una emoción es comprender no sólo con la mente, sino también con el corazón, lo que alguien está sintiendo y viviendo; es aprender a ver el mundo a través de sus ojos, a meterse en su mente y a transmitir un mensaje muy importante: "Lo que sientes es real". "Lo que sientes importa". "Tú me importas".

Al validar las emociones de las personas que amas construyes un vínculo especial y poderoso que en muchos momentos los sostendrá para sortear los momentos difíciles y para construir relaciones fuertes, basadas en el amor y el respeto.





1

Describe lo que percibes:

- "Te he visto muy animado y feliz últimamente"
- "Has estado muy pensativa"
- "Me he dado cuenta de que estás triste"
- "Noto que estás molesto"



2

Acompaña sin presionar. A veces, sólo tu presencia basta o puedes simplemente decir:

- "Aquí estoy si me necesitas"
- "Recuerda que puedes hablarme de lo que sientes"
- "Sabes que puedes contar conmigo"



3

Escucha con atención y ponte en su lugar:

- "Entiendo lo que sientes"
- "Es normal sentirse así"
- "Puedo imaginar cuán difícil es lo que estás viviendo"
- "Debes sentirte muy orgulloso de ti mismo"



4

Ayuda a encontrar soluciones:

- ¿Qué te haría sentir mejor?
- ¿Qué plan tienes ahora?
- ¿Necesitas algo de mi parte?

Todos necesitamos sentir que somos valiosos y que importamos. Cuando validamos las emociones de las personas que amamos logramos este efecto maravilloso.

