



## *Validación Emocional y Expresión de sentimientos· ( conocimiento de las emociones)*

*La validación emocional es una habilidad social relacionada con el conocimiento de los sentimientos· Se puede considerar un habilidad social emocional y como todas las habilidades sociales se puede practicar y aprender·*

*La validación emocional consiste en VALIDAR lo que siente la otra persona·*

*Validar es considerar lo que siente la otra persona con la misma importancia con la que ésta lo dice sentir. Es decir, corroborar la importancia de lo que siente y tomarlo como algo legítimo. No implica tener que estar de acuerdo con esa persona, ni que compartamos su opinión. Pero sí, aceptamos y damos por válido lo que está sintiendo desde su perspectiva y así se lo hacemos saber.*

*Esta habilidad es un poco compleja, puesto que lleva implícito en su práctica, otro tipo de habilidades sociales, que ya deberíamos manejar, como por ejemplo, la empatía y la escucha activa. Todo es cuestión de práctica.*



*Para llevar a cabo esta habilidad tenemos que;*

- Prestar atención, escuchando a la otra persona y mirándole a los ojos, tenemos que observar el lenguaje no verbal, y no debemos pensar en la respuesta que vamos a darle.*
- Aceptaremos con la mente bien abierta lo que la otra persona está sintiendo. Es su emoción, sea cual sea, y todas las emociones son igualmente válidas.*
- Identificar las emociones de la otra persona y empatizar con ella, sin aconsejar. Si la otra persona no pide consejo, no debemos darlo, puesto que si lo hacemos sin que nos lo pidan, conseguimos el efecto contrario, invalidación, y es que si damos un consejo estamos diciéndole que algo de la situación tiene que cambiar y no estamos tolerando su experiencia emocional.*
- Le ofrecemos nuestra compañía, si no sabemos si es lo que quiere se lo preguntamos. No emitimos juicios ni valoraciones. Esto es difícil porque nuestro primer impulso es querer ayudar y tendemos siempre, a valorar y querer rápidamente aconsejar. Nos hace sentir bien a nosotros y creemos que también a la otra persona.*

*¿ Por qué es bueno practicar la Validación Emocional con las personas que nos rodean?*

*Con la validación emocional conseguimos que las relaciones se basen en la confianza, sean relaciones “ de verdad”, aumentaremos la intimidad entre las personas, los vínculos serán más fuertes. La persona escuchada se sentirá mucho mejor, ya que haremos que se sienta entendida, aceptada y valorada.*



*Mar Romera dice; vivir en familia es una historia de amor y aprendizaje compartido. Trabajar esta habilidad social en nuestra casa, nos beneficiará a toda nuestra familia.*

## *Consejos para mejorar la validación emocional*



- 1. **Estar presente:** muchas veces aunque estamos físicamente al lado de la otra persona, no estamos presentes. Estar en atención plena, es el primer paso para la validación emocional. Para hacerselo saber a la otra persona podemos, cogerle la mano mientras habla, atender verdaderamente a lo que dice empleando la escucha activa.*
- 2. **Escuchar y reflexionar:** cuando reflexionamos sobre lo que la otra persona nos ha dicho aprendemos y entendemos de manera más profunda, ya que vemos las situaciones desde otra perspectiva.*
- 3. **Entender la reacción de otras personas:** muchas veces nos dejamos llevar por lo que sentimos y no nos paramos a pensar porqué una persona reaccionó de una determinada manera. Es básico entender*

lo que el otro puede estar sintiendo o pensando. Tenemos que hacer el esfuerzo de entender a la otra persona.

4. **Entender la situación:** es muy importante conocer el contexto, la situación y la cultura o modo de vivir de la otra persona.
5. **Normalizar las emociones:** entender las reacciones emocionales como algo normal nos ayuda a todo el mundo.
6. **Tener una mente abierta a la experiencia emocional del otro:** la aceptación y la mente abierta hacia la experiencia emocional del otro va a ser positiva para todas las relaciones. Independientemente de la emoción que la otra persona esté sintiendo, es su emoción y hay que respetarla. Todas las emociones tienen sentido.

Esta habilidad no sólo es buena para las personas adultas, también lo es en la educación de nuestros hijos e hijas. Tenemos que validar sus emociones, muchas son nuevas para ellos y se sienten extraños sintiendo, pero para eso estamos sus mamás y papás, para entenderlos y apoyarlos y tener en cuenta que;

**TODAS LAS EMOCIONES QUE EXPERIMENTE UNA PERSONA SON SIEMPRE VÁLIDAS Y TIENEN SENTIDO.**



*Expresar nuestros sentimientos supone identificarlos, saber que sentimos de manera correcta. Vivimos en una sociedad en la que se nos presiona de manera sublime a ocultar nuestras emociones, ! Deja de llorar!, no seas tan tímido, eso no duele... con lo cual, no es sencillo, expresarlos.*

*Dos pasos importantes:*

*- Detente y busca la emoción básica. Si aceptamos que somos capaz de sentir todo tipo de emociones aumenta nuestra fuerza psicológica y mejorar nuestra capacidad de enfrentarnos a los malos momentos.*

*Cuando sintamos una emoción, nos concentraremos en lo que sentimos e intentamos identificarla, y qué hecho nos ha provocado sentir esa emoción.*

*- Encuentra la palabra específica para tu sentimiento. Cuanto más específico identificando y poniendo nombre a lo que sientas, mejor lo comprenderas.*

*Una vez que hemos identificado nuestras emociones, tenemos que aprender a expresarlas.*



*De pequeños nos han enseñado muchas cosas, mates, lenguaje, a cómo debemos comportarnos, pero nunca nos enseñaron a comunicarnos emocionalmente. Tampoco nosotros en estos tiempos, y con toda la información que tenemos enseñamos a nuestros pequeños a esto. Pocas veces solemos hablarles de las emociones, o sí, pero es complicado ver a día de hoy, familias en las que se tenga como necesidad y obligatoriedad los conocimientos de las emociones como algo imprescindible para la vida.*



*A la hora de ponernos a expresar sentimientos solemos cometer algunos errores:*

*- A veces decimos **siento que...** ahí estamos comunicando un pensamiento y no un sentimiento, entonces hace que nos enfrentemos a la situación de una forma racional y es más difícil empatizar con nosotros. Si decimos **siento tristeza**, hablamos de nuestro sentimiento y será más fácil conectar con nosotros.*



- Empezar con *me haces sentir*, estás responsabilizando al otro de tus emociones, negando nuestra responsabilidad personal, atribuyéndole toda a la otra persona.
- Trata de olvidar lo que sientes, no funciona. Evitar las emociones en lugar de validarlas incrementa más la ira, y nos hace sentir muy mal.
- El no comunicarnos a tiempo, nos lleva a explotar cuando ya no se puede más. Y a la otra persona quedarla sorprendida puesto que como no se le había dicho nada, no supo nunca que es lo que pasaba.

## 10 CLAVES PARA EXPRESAR LO QUE SIENTES

1. Intenta ponerte en el lugar del otro.
2. Práctica expresando un sentimiento positivo.
3. Utiliza verbos emocionales. Siento, noto, percibo, me alegra, me asusta, me indigna...
4. Explica el porqué de tu emoción. Si explicamos como nos sentimos ayudamos a que el otro nos entienda.
5. Usa la perspectiva subjetiva. Mensajes "yo"...en mi opinión, bajo mi punto de vista, yo considero...
6. Di el nombre de la otra persona, cuando queremos expresar sentimientos a alguien, nos pueda ayudar empezar a decir su nombre. Oír el propio nombre activa el área cerebral de la recompensa. Así generamos cercanía.
7. Asegurate de que te entienden, ya que el lenguaje de los sentimientos es muy subjetivo. Preguntar a la otra persona si me está entendiendo.
8. Utiliza el humor.

9. Preguntale como se siente la otra persona y como le hace sentir lo que estás diciendo.

10. Práctica mentalmente. Visualízate realizando lo que quieres hacer.

## ACTIVIDADES

- VER LA PELÍCULA: INSIDE OUT ( DEL REVÉS)

- EMOCIONARIO: si tenemos la oportunidad podemos leernos este libro o leérselo a nuestros niños o niñas.

- EL MONSTRUO DE COLORES. Libro para leerselo a nuestros niños y niñas.

- EL BOTE DE LAS EMOCIONES

Haremos un bote con nuestros niños y niñas o nosotros mismos, que se llamará el bote de las emociones, lo podemos decorar como queramos. Al final del día meteremos un papel con el nombre de la emoción que más haya predominado en nuestro día, y así iremos haciendo todos los días o todos los días que podamos. Cuando llenemos el bote, tendremos un montón de emociones que nos dirán mucho de nosotros mismos. También es un ejercicio para aprender a identificar y poner nombre a las emociones.



*Recursos utilizados:*

- *La familia, primera escuela de emociones. Mar Romera.*
- *Artículos de Sobre Pau Forner Navarro y Jonathan García Allen ( psicólogo).*