

## FORMAS DE VALIDAR EMOCIONALMENTE A LOS ADOLESCENTES



### Escuchar sin juzgar:

Estar presente, sin interrumpir ni minimizar lo que sienten.

Prestar atención sin emitir juicios significa acompañar al otro con plena presencia, sin interrumpirlo ni restarle importancia a sus emociones.

Escuchar de esta manera es fundamental, ya que es el primer paso para que la otra persona se sienta comprendida y validada

### Nombrar y normalizar lo que sienten:

Ayudar a poner en palabras sus emociones les da claridad y calma. Identificar lo que sienten les permite comprenderse mejor, expresar lo que les pasa y sentirse validados. También favorece el desarrollo de la inteligencia emocional.



### Mostrar empatía genuina:

Validar sus emociones reconociendo lo difícil que puede ser lo que están viviendo. Expresiones como “entiendo que esto te duela” generan conexión, alivio y hacen que se sientan acompañados en su experiencia.

### Tratar de entender su reacción:

Aunque no compartamos su forma de actuar, es importante intentar entender qué hay detrás de sus emociones o conductas. Validar no significa estar de acuerdo, sino mostrar empatía al ver las cosas desde su perspectiva.

