

# 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.**

