



***VALIDACIÓN EMOCIONAL***

## Que é?

*RECOÑECER e ACEPTAR as emocións da outra persoa co fin de EMPATIZAR facéndolle saber que o que sente É VÁLIDO e que é COMPRENDIDO pola persoa adulta sen necesidade de xulgar.*

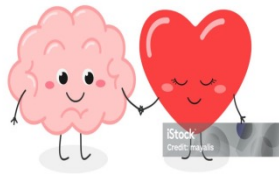


# Como validar emocionalmente?

*Escoita con atención o que sente **prestando** atención á comunicación non verbal e mostrando interés.*

*Nomea a emoción e acepta o que sente como si che pasase a ti.*

*Empatiza facéndolle saber que te ubicas no seu lugar e o entendes. Describe a situación sen xulgar*



*Acompaña e apoia facendo saber que pode contar contigo para buscar solucións e superar a situación*

## Exemplo :

Mamá foise, entendo que estas **triste**. Agora podes quedar comigo. Necesitas unha aperta?



Choras porque estás **enfadado**. Ese neno vaise e lévase o xoguete co que estabas xogando. Cando te calmes, podemos xogar co teu balón , que che parece?



## *Para que serve?*

Axuda a  
identificar  
emocións

Mellora a saúde mental.  
Axuda a que nos falemos  
ben

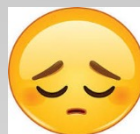
Xenera confianza, comprensión, amabilidade  
e fortalece as relacións. Crea EMPATÍA

Axuda na toma de  
decisións

Favorece as  
relacións  
interpersoais

**Axuda ás persoas a sentirse comprendidas e  
valoradas**

# ISTO É INVALIDAR



ISO NON É NADA,  
NON TE POÑAS ASÍ

POIS AÍ TE QUEDAS, NÓS  
ÍMONOS

SI CHORAS POR MAMÁ, VAI POÑERSE TRISTE. NON  
CHORES MÁIS

PEDÍDEVOS PERDÓN  
E FACEDE AS PACES

TI ESTÁS ENFADADO SEN  
RAZÓN, A QUE TEÑO QUE  
ESTAR ENFADADA SON EU



*A invalidación emocional ten consecuencias importantes na saúde mental. Xenera malestar, estrés, ansiedade e falta de autoestima e de confianza.*

- 1. IDENTIFICA A EMOCIÓN,  
NOMEÁNDOA**
- 2. DESCRIBE A SITUACIÓN**
- 3. FAI SABER QUE TE UBICAS NO SEU LUGAR**
- 4. ACOMPAÑA, COLABORA, AXUDA A BUSCAR  
SOLUCIÓN**

