

Validación de sentimientos



Cuando se ofrece apoyo emocional a niños y adolescentes, validar sus sentimientos es un componente fundamental para desarrollar confianza. La validación permite a los jóvenes saber que sus sentimientos importan, son naturales y merecen ser escuchados.

Por qué es importante la validación

- **Confianza y construcción de relaciones:** A menudo, los jóvenes sienten temor de hablar con los adultos sobre cómo se sienten. Pueden tener miedo de ser juzgados o sentirse avergonzados. Cuando los adultos validan los sentimientos de los jóvenes, mejora su conexión emocional. También permite a los jóvenes sentir que tienen a alguien a quien acudir cuando lo necesitan.
- **Inteligencia emocional:** Cuando los adultos validan los sentimientos de los jóvenes, se desarrolla la conciencia emocional. Cuando los jóvenes son conscientes de sus sentimientos, pueden ser más capaces de identificar lo que hay detrás de esos sentimientos. Esto puede ayudarlos a entender qué tipo de apoyo pueden necesitar o qué medidas deben tomar a continuación.
- **Autoestima y confianza:** A medida que los niños crecen, su sentido de sí mismos se ve afectado por una serie de factores, especialmente lo que los demás les dicen y dicen de ellos. Cuando a los jóvenes se les dice que sus sentimientos son válidos, desarrollan un sentido de sí mismos más sólido y pueden sentirse confiados de que sus experiencias importan. También se sentirán capacitados para validar sus propios sentimientos porque un adulto que se preocupa por ellos les ha enseñado a hacerlo.

Qué hacer

- **Respetar la privacidad:** Preserva la confidencialidad de las conversaciones cuando sea necesario y apropiado. Esto ayuda a generar confianza y crear un espacio en el que los jóvenes se sienten cómodos cuando son vulnerables.
- **Fomentar la expresión:** Permite que los niños o adolescentes se expresen abiertamente sin temor. Proporcionales el espacio necesario para que expresen sus emociones de forma segura si es necesario (realizando una actividad física intensa, gritando a una almohada, etc.). Ofrece muchas maneras de expresar sus sentimientos. Algunos jóvenes se sienten más cómodos hablando. Otros pueden preferir escribir o dibujar para contar lo que les pasa.
- **Practicar la escucha activa:** Presta toda tu atención y muestra un interés genuino. Puedes indicar que estás escuchando moviendo la cabeza o, si te resulta cómodo hacerlo, manteniendo contacto visual. Puedes hacer preguntas de seguimiento para demostrar que estás escuchando y que quieres saber más. También puedes repetir lo que te han contado para demostrar que entiendes.

- **Reconocer y normalizar los sentimientos:** Utiliza frases como “Entiendo por qué te sientes así”. Asegúrales que no pasa nada por sentirse como se sienten y que muchas otras personas en su situación probablemente se sentirían igual. Cuando los adultos reconocen y normalizan los sentimientos, los jóvenes saben que está bien hablar de ellos y que no están solos.
- **Mostrar empatía:** Ponte en su lugar y recuerda cómo era tener su edad. Si tuviste una experiencia similar cuando era más joven, puedes decir algo como: “Te entiendo; yo pasé por algo así”. Si quieren saber más, puedes compartir más sobre tu experiencia. Pero asegúrate de que sus sentimientos y sus experiencias son el centro de la conversación.
- **Utilizar lenguaje alentador:** Puede hacer falta mucho valor para que un joven se abra a un adulto. Celebra su valentía. Diles que reconoces que probablemente hayan necesitado mucha fuerza para expresarse. Ofrece apoyo y seguridad. Asegúrales que estás a su lado y pueden contar contigo siempre que quieran hablar ya que allí estarás para escucharlos.

Qué no hacer

- **Minimizar las preocupaciones:** No restes importancia a sus emociones. Evita decir cosas como: “Eso no tiene mucha importancia; no entiendo por qué estás enfadado por eso”. Para ellos, importa mucho. La validación por parte de un adulto los ayuda a tranquilizarse en el momento y en el futuro, cuando se enfrenten a problemas “mayores”.
- **Emitir juicios:** No critiques o desestimes sus sentimientos. Esto puede hacer que muchos jóvenes se cierren. Es posible que aprendan a juzgar sus propias emociones y les cueste manejarlas de forma saludable. También puede hacer que duden en buscar apoyo de ti en el futuro.
- **Resolver problemas:** A veces los jóvenes solo necesitan que se los escuche, no que se les den soluciones. A menudo se les dice lo que tienen que hacer o se les dan consejos sin que haya muchos espacios en los que puedan expresar lo que sienten. Puedes crear ese espacio para ellos. Si quieres compartir tu sabiduría, pregunta algo como: “¿Quieres un consejo ahora mismo o solo quieres que te escuche?”. De este modo, los jóvenes pueden identificar lo que creen que sería más útil para ellos.
- **Imponer expectativas:** Los jóvenes a menudo fluctúan en sus formas de expresarse y en cuánto comparten. Esto puede ser especialmente cierto si tener conversaciones sobre sentimientos es algo nuevo para ellos. No esperes que los jóvenes se expresen de la forma que más te convenga. No los apresures y bríndales el espacio y el tiempo necesario para que se expresen cuando y como se sientan cómodos.
- **Hacer comparaciones:** Los sentimientos de cada individuo son válidos por sí mismos. No deben compararse con los sentimientos de los demás. Evita decir cosas como: “Tu hermana nunca se enfada por esto, ¿por qué no puedes ser más como ella?”. Esto puede tener un efecto negativo en la autoestima de los jóvenes y puede hacer que se sientan poco queridos.

Encontrarás más recursos para cuidadores y educadores en mhanational.org/para-los-padres-y-los-jovenes.