

2

VALIDANDO NUESTRAS EMOCIONES PARA ACOMPAÑAR MEJOR



¿ALGUNA VEZ HAS ESCUCHADO ESTO?

Decir **"lo que sientes está mal"** es invalidación emocional, genera rechazo, vergüenza y dificulta relacionarse con otros y uno mismo.

Cuando un estudiante se siente validado, es capaz de **aceptar sus emociones** y **fortalecer sus vínculos**.

¿CÓMO LOGRARLO?



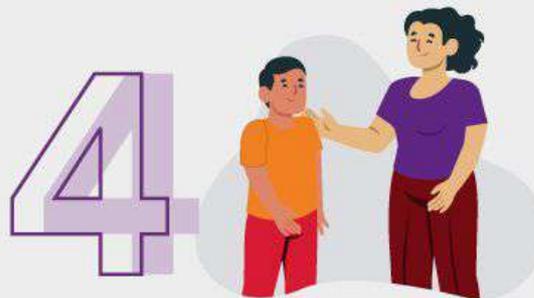
Busca **conversar** cómodamente.



Crea un espacio **emocionalmente seguro**.



Escucha atentamente y demuestra interés.



Comunica aceptación y comprensión.

Date el permiso para **sentir y validar tus propias emociones**, y a hacerlo **también con tus estudiantes**.

