VALIDAR TUS EMOCIONES

1 ¿CÓMO TE SIENTES?

Preguntar "¿Cómo te sientes?" es más que una pregunta; es una invitación a compartir. Al hacerlo con sinceridad, mostramos un interés genuino, lo que puede abrir la puerta a conversaciones más profundas y significativas, creando un espacio seguro para la expresión.

2 DIFERENCIA ENTRE "¿CÓMO ESTÁS?" Y "¿CÓMO TE SIENTES?"

Preguntar “¿Cómo te sientes?” fomenta respuestas más reflexivas y honestas, a diferencia del habitual “¿Cómo estás?”, que suele recibir respuestas automáticas como “Bien”. Intenta decir, “He notado que has estado callado/a últimamente. ¿Cómo te sientes?”, en lugar de “¿Cómo estás?”. En lugar de “¿Todo bien?”, opta por “¿Qué has estado sintiendo estos días?”.

3 CONSEJOS PARA ESCUCHAR ACTIVAMENTE

Escuchar activamente es esencial para ofrecer apoyo. Aquí algunos consejos:

- **Estar presente**: deja las distracciones y concéntrate en la persona.
- **Evitar juicios**: escucha sin juzgar ni interrumpir.
- **Mostrar empatía**: usa frases como “*Entiendo cómo te sientes*”.
- **Validar emociones**: reafirma que es válido sentir lo que están experimentando.

Estos pasos ayudan a crear un espacio seguro y comprensivo para la otra persona.

4 TODAS LAS EMOCIONES SON VÁLIDAS

Sentir todas las emociones está bien, ya sean positivas o negativas. Cada emoción tiene un propósito y un mensaje para nosotros. Reconocerlas es esencial para nuestra salud mental

5 LAS CONSECUENCIAS DE REPRIMIR LAS EMOCIONES

Reprimir tus emociones puede llevar a que salgan de formas poco saludables. Esto puede manifestarse en problemas de salud física, ansiedad, depresión, y dificultades en las relaciones interpersonales.

6 ¿CÓMO TRABAJAR CON TUS EMOCIONES?

1. **Reconoce:** observa y nombra lo que sientes en lugar de ignorarlo.
2. **Expresa:** busca formas seguras para liberar tus emociones, ya sea hablando con alguien de confianza, escribiendo o usando la creatividad.
3. **Comparte:** no estás solo. Compartir tus emociones con otros te permite obtener nuevas perspectivas y encontrar apoyo.

BUSCA AYUDA

Si tus emociones se sienten abrumadoras, busca ayuda. Hablar con un amigo, familiar o un profesional de la salud mental puede hacer una gran diferencia #NoEstásSolx #HablemosDelTema

TE VEO MAÑANA