

# VALIDAR TUS EMOCIONES

Todo lo que sentís tiene un propósito.



## ¿CÓMO TE SENTÍS HOY?

### 1 ¿CÓMO TE SENTÍS? MÁS QUE UNA PREGUNTA

Preguntar "¿Cómo te sentís?" es una invitación real a compartir. Cuando lo hacemos con sinceridad, abrimos la puerta a conversaciones más honestas y creamos un espacio seguro para la expresión.

Una pregunta genuina puede cambiarlo todo.

### 2 CAMBIÁ LA PREGUNTA, CAMBIÁ LA CONVERSACIÓN

El "¿Cómo estás?" suele recibir un "Bien" automático. Estas alternativas invitan a respuestas más reales:

#### X AUTOMÁTICO

"¿Cómo estás?"  
"¿Todo bien?"

#### ✓ GENUINO

"¿Cómo te sentís?"  
"¿Qué has estado sintiendo estos días?"

### 3 ESCUCHAR ACTIVAMENTE ES UN ACTO DE CUIDADO

- **Estar presente:** dejá las distracciones y concentrate en la persona.
- **Evitar juicios:** escuchá sin interrumpir ni interpretar.
- **Mostrar empatía:** "Entiendo cómo te sentís" ya es mucho.
- **Validar:** reafirmá que es válido sentir lo que están viviendo.

### 4 TODAS LAS EMOCIONES SON VÁLIDAS

Sentir está bien, ya sea alegría, tristeza, enojo o miedo. Cada emoción tiene un propósito y un mensaje. Reconocerlas es el primer paso hacia el bienestar.

**NO HAY EMOCIONES  
INCORRECTAS.**

### 5 QUÉ PASA CUANDO REPRIMIMOS LO QUE SENTIMOS

Cuando ignoramos nuestras emociones, estas suelen salir de formas poco saludables:



Problemas de salud física



Ansiedad y estrés



Depresión



Dificultades en vínculos

### 6 ¿CÓMO TRABAJAR CON TUS EMOCIONES?

- 1 **Reconocé**  
Observá y nombrá lo que sentís en lugar de ignorarlo. Ponerle nombre a una emoción ya la transforma.
- 2 **Expresá**  
Buscá formas seguras para liberar lo que sentís: hablar con alguien, escribir, moverse, crear.
- 3 **Compartí**  
No estás solx. Compartir tus emociones con otros abre perspectivas y genera apoyo real.

## BUSCA AYUDA

Si tus emociones se sienten abrumadoras, hablar con alguien —un amigo, familiar o profesional— puede hacer una gran diferencia.

#NoEstásSolx

#HablemosDelTema

LÍNEA DE VIDA

0800 0767

\*0767 - Gratuito

APOYO EMOCIONAL

0800 1920

Gratuito - 24h

ONGS ONLINE

helpers.ngo

aquiestoy.chat