

# LA IMPORTANCIA de validar tus propias emociones



¿QUÉ SIGNIFICA **VALIDAR UNA EMOCIÓN?**  
**Es reconocerla y aceptarla sin juzgarla.**  
**NO HAY EMOCIONES "BUENAS" O "MALAS"**  
**Todas son mensajes**

**REPRIMIR LO QUE SIENTES TE AGOTA.** Es como luchar contra una corriente.

Al validar, no significa que le guste sentirla, sino **que le das espacio para ser.**



PRESIÓN EN  
LA CABEZA

NUDO EN EL  
ESTÓMAGO

PESADEZ EN  
EL PECHO

SOLTAR

COMPRENDER

PONER LÍMITES

¿CÓMO VALIDAR?

**Nómbrala:** "Siento  
tristeza".

**Siente dónde está  
en tu cuerpo**

**Recuerda:** Es una  
emoción, no un  
hecho. Pasará.  
**La validación  
te da poder.**  
**Te permite elegir  
cómo responder.**

**Practica la autocompasión**

Háblate como le hablarías  
a un amigo.



**¿Qué emoción te cuesta más validar?**