

Aviso sobre el contenido del documento

Este documento es una recopilación de información general extraída de la formación impartida, con el objetivo de proporcionar un resumen de los aspectos claves abordados.

No constituye un material completo ni oficial , y su contenido no debe considerarse como una referencia exhaustiva.

Asimismo, este documento **no tiene validez legal ni puede ser utilizado como material de consulta oficial**.

Su reproducción, distribución o uso fuera del ámbito formativo debe contar con autorización expresa y no implica derecho de réplica o interpretación vinculante.

Para cualquier aclaración adicional o información más detallada, se recomienda acudir a las fuentes oficiales o contactar con los organismos correspondientes.



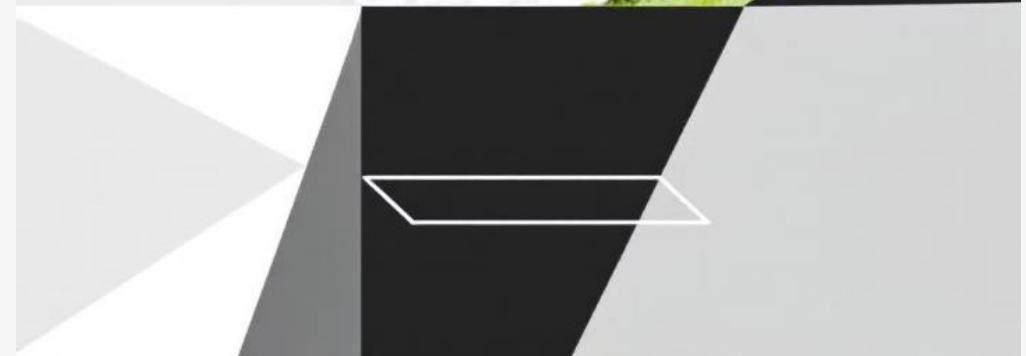
NURIA DÍEZ

TARANATA CENTRE

Validación emocional
y
Comunicación de calidad



Ponente Nuria Díez
Psicóloga



3. ¿Qué es la validación emocional?

- Reconocer y aceptar las emociones de tu hijo.
- Demostrarles que sus sentimientos son válidos y que tú los comprendes.
- No compares.
- No significa estar de acuerdo con su comportamiento, sino que les ayudes a comprender y expresar sus emociones de manera saludable.





Beneficios de la validación emocional

Mayor seguridad y confianza

Los niños se sienten seguros para expresar sus sentimientos.

Mayor empatía

Aprendes a comprender y valorar las emociones de los demás.

Mejor comunicación

Pueden comunicarse con mayor claridad y honestidad.

Menos conflictos y frustraciones

Se reduce la probabilidad de rabietas y comportamientos negativos.

Importancia de la validación emocional

- Fortalece el vínculo
- Crea un ambiente de confianza y seguridad.
- Promueve la autoestima
- Los hijos se sienten comprendidos y aceptados.
- Mejora la comunicación
- Facilita la expresión de sentimientos.
- Ayuda a gestionar emociones
- Desarrollan habilidades para afrontar situaciones difíciles.



Reflejar los sentimientos de tus hijos

1

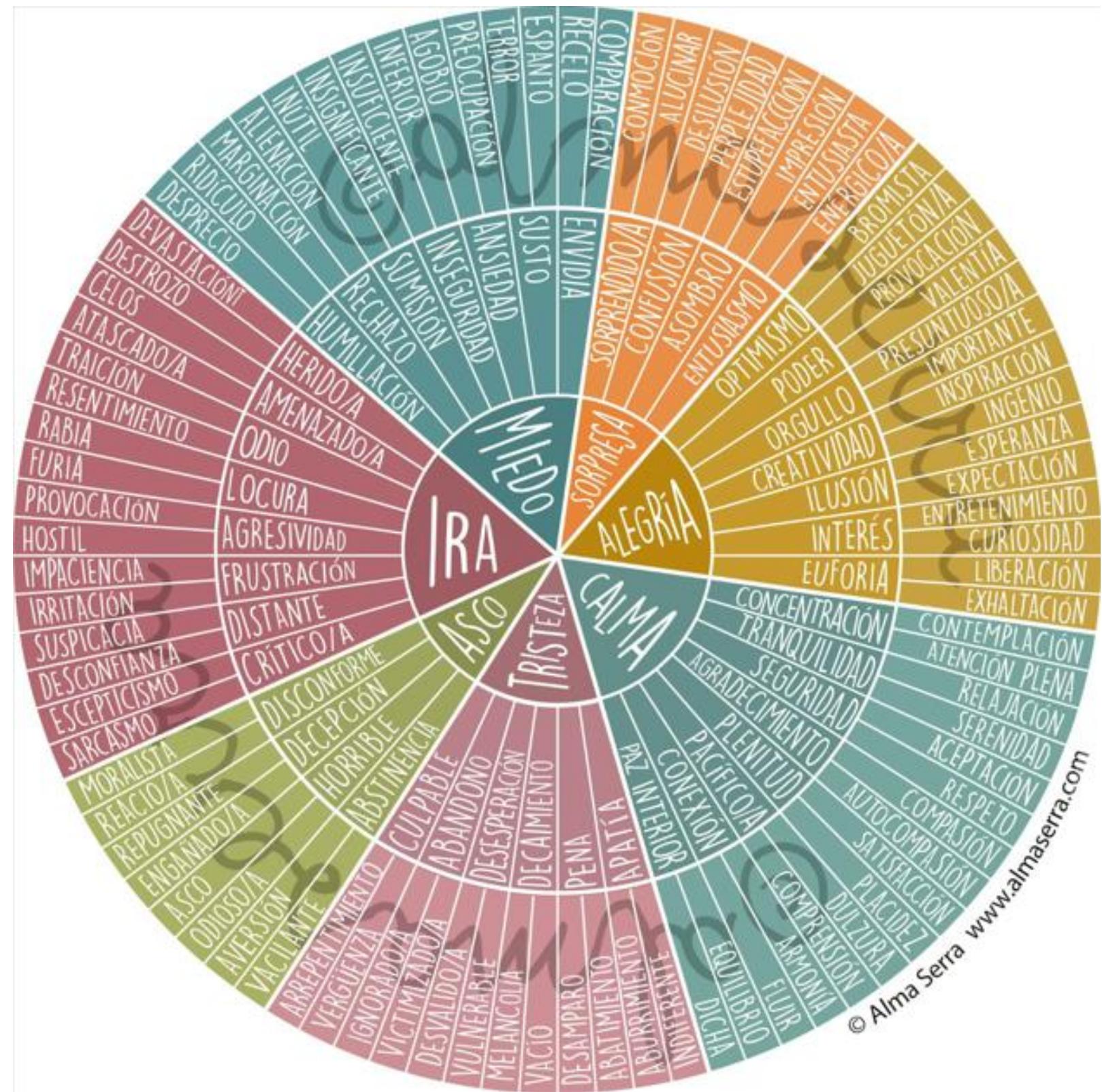
Repite los sentimientos de tu hijo.

Validas sus emociones y le muestras que lo estás escuchando.

2

Ejemplo

"Entiendo que te sientes frustrado porque no puedes
jugar con tus amigos."





Validar las emociones de tus hijos

1

Reconocer la emoción

Nombra la emoción que tu hijo
está experimentando.

2

Aceptar la emoción

Dile a tu hijo que está bien sentir lo
que siente.

3

Mostrar empatía

Hazle saber que comprendes por
qué se siente así.

No juzgar ni criticar



Fomenta la seguridad

Los hijos se sienten seguros para expresar sus sentimientos.



Ayuda a gestionar emociones

Los hijos aprenden a aceptar y gestionar sus emociones.

¿Qué significa respetar los límites de tus hijos?

Definición de límites

Los límites son las necesidades y preferencias personales que cada persona establece para proteger su espacio físico, emocional y psicológico.

Por qué es importante

Respetar los límites enseña a los niños que sus sentimientos, necesidades y opiniones son válidos y merecen consideración.

El impacto positivo

Promueve una relación basada en el respeto mutuo, fomenta la confianza y fortalece la autoestima de los hijos.



Cómo respetar los límites de tus hijos

- **Escucha activa:** Pregunta y escucha lo que tus hijos necesitan o desean, sin juzgar ni interrumpir.
- **Reconoce su autonomía:** Acepta que tus hijos tienen derecho a tener sus propias emociones, opiniones y decisiones, acorde a su edad.
- **Comunicación clara:** Habla con tus hijos sobre la importancia de los límites y cómo respetarlos mutuamente.
- **Evita imponer:** No presiones a tus hijos para que hagan algo que les haga sentir incómodos o violente sus límites personales.
- **Modela con el ejemplo:** Respeta tus propios límites y los de otras personas para que tus hijos aprendan observando.





Manejar los conflictos de manera constructiva



- 1 Escucha con atención las perspectivas de ambos. Salomón.
- 2 Busca soluciones que satisfagan las necesidades de todos.
- 3 Mantén la calma y evita las discusiones acaloradas.



Establecer reglas y límites claros

Consistencia

Aplica las reglas de manera constante.



Comunicación clara

Explica las reglas y las consecuencias de manera clara y sencilla.

Respeto

Respeta las necesidades de tu hijo y sus opiniones.

Fomentar la autonomía y la independencia

1

Darles responsabilidades

Asumen tareas apropiadas para su edad.

2

Ofrecerles opciones

Desarrollan la toma de decisiones.

3

Permitirles cometer errores

Aprenden de sus experiencias.



Celebrar los logros de tus hijos



Reconocer esfuerzos

Valora el esfuerzo y la dedicación de tus hijos.



Fortalecer el vínculo

Crea un ambiente de apoyo y amor.

4. ¿Qué es la comunicación de calidad?

- La comunicación de calidad es un intercambio significativo y respetuoso en el que tanto padres como hijos pueden expresar sus pensamientos, emociones y necesidades de manera clara y auténtica. No se trata solo de hablar, sino de escuchar, comprender y conectar.

¿Qué es la comunicación de calidad?

- Características principales:
 - **Escucha activa:** Implica prestar atención sin interrupciones, mostrando interés genuino.
 - **Empatía:** Reconocer y validar los sentimientos de la otra persona.
 - **Claridad:** Transmitir ideas de forma comprensible, evitando mensajes ambiguos o confusos.
 - **Respeto mutuo:** Valorar las opiniones y emociones de cada miembro de la familia.
- Importancia:
 - **Fomenta un ambiente** de confianza y seguridad.
 - **Ayuda** a los niños a desarrollar habilidades sociales y emocionales.
 - **Previene conflictos** y malentendidos en las relaciones familiares.



Tipos de comunicación: asertiva, pasiva, agresiva



Asertiva

Comunicación clara, directa y respetuosa.



Pasiva

Comunicación evasiva, sin expresar opiniones ni necesidades.



Agresiva

Comunicación dominante, imponiendo opiniones y desconsiderando las del otro.

La Ley del Espejo

PRIMERA

Todo lo que me molesta, irrita o quiero cambiar del otro, está dentro de mí.

1



SEGUNDA

Todo lo que el otro me critica o juzga, si me molesta o hiere, está reprimido en mí, y es necesario trabajar.

2



TERCERA

Todo lo que me gusta del otro, lo que amo en esa persona, también está dentro de mí.

3



CUARTA

Todo lo que el otro me critica, juzga o quiere cambiar en mí, sin que me afecte, le pertenece a la otra persona.

4



Características de la comunicación asertiva

- 1 Expresa tus necesidades y opiniones de forma clara y respetuosa.
- 2 Escucha con atención lo que el otro tiene que decir.
- 3 Acepta las diferencias de opinión y busca soluciones consensuadas.





Escuchar activamente a tus hijos

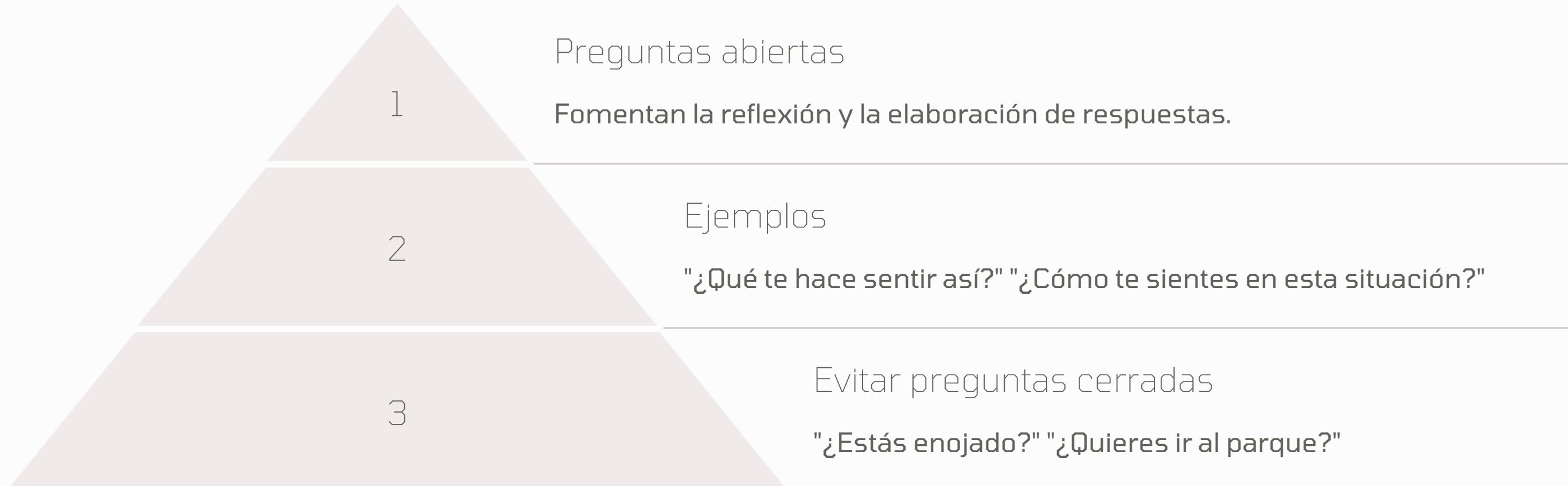
- 1
- 2
- 3

Presta atención plena a lo que tu hijo dice y cómo lo dice.

Haz contacto visual y muestra interés genuino.

Evita interrumpir y deja que termine de expresar sus ideas.

Hacer preguntas abiertas



Ser un modelo a seguir



Mostrar empatía

Expresar tus emociones de forma saludable.



Comunicación asertiva

Comunicarse con respeto y claridad.



Validación emocional

Demostrar que las emociones son válidas.



VIDEO

SOLO PARA ADULTOS SOBRE EL EJEMPLO DE LOS PADRES A LOS HIJOS.

- <https://www.youtube.com/watch?v=PyWyhqyVaeM>



GRACIAS!



hola@taranatacentre.com

652 075 406

www.taranatacentre.com

Ponente Nuria Díez
Psicóloga

