

SOBRE LOS COMENTARIOS INVALIDANTES...

Recuerda: el problema actual no es lo que pasó; es lo que tu familiar siente sobre lo que pasó.

Así que el problema que se debe atender son sus sentimientos, no la situación.

Para atender sus sentimientos, debes usar lenguaje emocional, no lenguaje racional ni de juicio.

Si quieres que una frase validante se sienta “verdadera”, hazla sobre la verdad de la experiencia de la otra persona. Esa verdad es cómo se siente sobre lo ocurrido.

Cuando haces una frase validante NO debes:

Hacerlo sobre ti. “A mí me pasó algo peor.”

Competir con su dolor. “Eso no es nada comparado con...”

Decirle cómo debería sentirse. “Deberías sentirte agradecido/a.”

Dar consejos. “Lo que tienes que hacer es...”

Intentar resolver el problema. “Voy a hablar con esa persona...”

Animar demasiado en ese momento. “¡Tú puedes!” (hay un momento para eso, pero no ahora)

Usar frases de la vida. “Así es la vida...”

Juzgar. “Eso estuvo mal/bien/estúpido...”

Decir “si hubieras...” (revisar el pasado)

Hablar de tus sentimientos. “¿Sabes cómo me haces sentir?”

Hacer comentarios sobre su carácter. “Eres muy sensible.”

Justificar la conducta de la otra persona. “Seguro lo hizo por...”

Poner apodosos o insultar. “Eres un bebé.”

Usar la lógica o “los hechos.” “Eso no pasó así...”

Usar “siempre” o “nunca.” “Siempre haces lo mismo...”

Comparar con alguien más. “Tu hermana sí puede.”

Etiquetar. “Estás loco/a...”

Decir que corte la relación o ignore la situación. “Solo ignóralo.”

EJEMPLOS DE FRASES VALIDANTES

Puedo ver que estás muy (triste, enojado/a, asustado/a).
Lo que te escucho decir es... (resumen para confirmar).
Me imagino que eso fue muy difícil para ti.
Ve que estás haciendo un gran esfuerzo.
Ve lo duro que estás trabajando.
Wow, eso debió hacerte sentir muy (enojado/a, triste...).
Puedo ver que esto es importante para ti.
¡Qué situación tan frustrante!
Debe sentirse horrible que alguien haga eso.
Eso tiene que ser muy difícil.
Wow, qué duro.
¡Qué mal se siente eso!
¡Qué frustrante!
Tiene sentido que te sientas así.
Qué sentimiento tan doloroso debe ser.
Suena injusto para ti.
Debe ser muy desalentador.
Apuesto que te sientes decepcionado/a.
Sé cuánto significaba para ti.
Cuéntame más.
Yo también me sentiría así.
Ve que estás abrumado/a. ¿Podemos hablar?
Sé que tienes miedo. Será difícil... y sé que lo vas a ir resolviendo.
Eso debió ser muy perturbador para ti.
Estoy pensando que debiste sentirte muy (triste, asustado/a...).
Aunque no tenga las mismas creencias, veo que esto es importante para ti.
Estamos tristes juntos.
Tu dolor también me duele porque te quiero.
Es válido.
Puede que tengas razón.
¡WOW!

EJEMPLOS DE PREGUNTAS CURIOSAS / DE EXPLORACIÓN

¿Puedo hacerte algunas preguntas?

¿Es buen momento para hablar?

¿Podemos hablar?

Cuéntame más.

¿Qué estás sintiendo?

No estoy entendiendo del todo.

Ayúdame a entender.

¿Qué pasó exactamente?

¿Qué me estoy perdiendo?

¿Estás enojado/a o molesto/a conmigo?

¿Cómo puedo ayudarte con este dolor?

¿Hay algo que pueda hacer para ayudarte?

¿En qué número está tu estrés del 1 al 10?

¿Estás a salvo?

Me preocuparía si...

Me preocupa hacia dónde puede ir esto.

Creo que puedo imaginar un poco cómo te sientes.

¿Quieres mi opinión o solo quieres que escuche?

¿Quieres que te ayude con eso?

¿Quieres saber qué pienso?

¿Tiene sentido lo que digo?

Necesito tiempo para pensar en esto.

Necesito hablarlo con (mamá, papá, etc.).

Luego te damos una respuesta.