

Guía para Aprender a Validar a tu Pareja



Paso 1: Escucha activa

- Enfócate en escuchar sin interrumpir.
- Mantén contacto visual y asiente para mostrar atención.

Ejemplo:

Si tu pareja dice: *"Me siento muy frustrada porque no me ayudas en casa"*, responde con algo como:

"Entiendo que te sientas así, llevas tiempo sintiendo que cargas con muchas cosas."

Paso 2: Refleja lo que escuchas

- Repite o parafrasea lo que ella dice para asegurarte de que lo has entendido correctamente.

Ejemplo:

Ella: *"Hoy fue un día terrible en el trabajo."*

Tú: *"Por lo que dices, parece que tuviste un día muy difícil."*

Paso 3: Reconoce las emociones, aunque no las comprendas del todo

- Usa frases como: *"Eso debe ser duro para ti"*, *"Entiendo que te sientas así."*
- No intentes resolver el problema en este paso; céntrate en validar lo que siente.

Ejemplo:

Ella: *"Estoy agotada y siento que no valoras lo que hago."*

Tú: *"Parece que estás muy cansada y necesitas sentirte apoyada."*

Paso 4: Pregunta cómo puedes ayudar

- Da un paso extra preguntándole directamente qué necesita o cómo puedes acompañarla.

Ejemplo:

"¿Qué necesitas de mí en este momento?"

"¿Cómo puedo ayudarte a sentirte mejor?"

Estas preguntas muestran disposición a estar presente y actuar de forma que ella se sienta acompañada.

Paso 5: No minimices ni critiques

- Evita frases como "No es para tanto" o "No deberías sentirte así."
- Enfócate en empatizar y validar incluso si no compartes su perspectiva.

Ejemplo:

Ella: *"Siento que siempre estoy sola con todo."*

Tú: *"Entiendo que esto te haga sentir sola; eso debe ser muy difícil para ti."* o *"Claro... si sientes que no tienes apoyo, es normal que te sientas así."*

Paso 6: Ofrece apoyo emocional

- Termina mostrando que estás ahí para ella. Si ella lo necesita, puedes ofrecer soluciones, pero solo después de validar.

Ejemplo:

"Estoy aquí para escucharte. Si necesitas algo más, dímelo."

Recordatorio Importante

Validar es simplemente aceptar cómo se siente, sin intentar corregirlo ni resolverlo de inmediato. No necesitas estar de acuerdo, solo mostrar que entiendes que lo que siente es real para ella. Practicar cada día te ayudará a hacerlo con mayor naturalidad.

También es importante prestar atención al tono con el que validas. No se trata solo de decir la frase "correcta", sino de que la otra persona pueda sentir interés, cercanía y comprensión reales. Si la validación suena irónica, defensiva, automática o con segundas intenciones, es probable que genere más distancia que conexión.

Además, el lenguaje no verbal también influye mucho en cómo se recibe la validación. La mirada, la expresión facial, asentir mientras escuchas o incluso un gesto de cariño como poner la mano en la rodilla o en el hombro pueden transmitir seguridad, cercanía y sensación de apoyo.

Si cuando estás mal acabas sintiéndote más sola, más incomprendida o más culpable dentro de tu relación, quizá no necesitéis seguir intentándolo solos, sino venir a terapia de pareja para entender qué os está pasando y aprender a relacionaros de otra manera.

—> <https://juliamartipsicologia.com/contacto/>