

En ocasiones el reconocimiento y la validación de las emociones de nuestros hijos, podrían cruzar una delgada línea y convertirse en el refuerzo de conductas que ellos suelen usar como ganancia secundaria a las reacciones emocionales desproporcionadas o con el fin de obtener algún beneficio.



Con alguna frecuencia, incluso de manera inconsciente, tendemos a restar importancia al sentir de nuestros hijos y aunque con ello se pretenda disminuir o procurar que la emoción negativa desaparezca, por lo general obtenemos el resultado contrario: una emoción reprimida que vuelve a aflorar, incluso de maneras mucho más intensas.



El chantaje emocional se define como una forma de comunicación emocional que, intencionalmente pretende conseguir beneficios personales, por medio de la expresión asertiva o no asertiva de emociones, socavando en la autonomía y los derechos del otro.



Validar una emoción no es otra cosa que reconocerla, ayudando a nuestro hijo darle nombre, hablando de ella y no escondiéndola. Incluso si no estamos de acuerdo con lo que está expresando en ese momento, tenemos que hacerle ver que tiene todo el derecho de sentirse así.



Validar la emoción no implica entender la razón de la emoción, ni dar la razón del surgimiento de la misma.



Reconocer la emoción produce en nuestro hijo la sensación de ser comprendido, lo cual a su vez aumenta la confianza de comunicar lo que se piensa y se siente. Al validar, estamos invitándolo(a) a hablar más de lo que le preocupa, se sentirá escuchado(a) y sentará las bases para crear una relación de confianza y comunicación fluida.



Reconocer la emoción no es lo mismo que justificar conductas. Las reacciones desproporcionadas o agresivas no deben permitirse. Lo que validamos son emociones no conductas.



### Recomendaciones:

- Practicar la escucha activa y mostrarnos abiertos y acogedores con los sentimientos de nuestro hijo(a).
- Identificar las emociones y sentimientos que el chico(a) está experimentando, haciéndolos explícitos, nombrándolos y hablando de ellos, ayudando de esta forma a verbalizarlos y conocerlos.
- Evitar enjuiciar o criticar la emoción. Nuestro(a) hijo(a) debería sentir que la conversación es un espacio seguro y que se le permite sentir y expresar sus emociones y sentimientos de manera segura.



### Atención:

- Validar NO implica rendirse a los deseos y caprichos de nuestro hijo(a). Se comprende y se concede el derecho a sentir y expresar, pero eso no implica conceder todo tipo de deseos y peticiones que estén acompañadas de reacciones poco asertivas.
- Cuando se detecte un mal uso de las emociones, con el fin deliverado de conseguir un objetivo, es importante mantener la calma. Los adultos somos ejemplo de gestión emocional para ellos y al mostrarnos calmados, sentirán que su estrategia no está funcionando.
- Es importante detectar y frenar el chantaje a tiempo para que no se convierta en un hábito y, por ende, en un mecanismo rápido para obtener lo que quieren.

