

*Brújula para
sobrevivir a la
invalidación
emocional*



1. Nota lo que sientes

(antes de explicarlo o defenderlo)

Detente un segundo. ¿Qué emoción acaba de aparecer? ¿Dolor, rabia, vergüenza, tristeza?

No necesitas entenderlo todo, sólo reconocer:

"Esto me ha dolido" o "Esto me ha removido algo."

Eso ya es un acto de conciencia.

Es la parte más difícil porque la hemos automatizado tanto que nos suele pasar inadvertida.

.. ——— ♡ ——— ..

A veces pensar no basta: pensamos y pensamos, pero no identificamos la emoción. Estamos muy entrenados en decirnos: "Esto no me importa, no me enfada, no me duele"... tanto que acabamos creyéndolo, aunque nuestro cuerpo diga otra cosa.

Una pista:

analiza tu conducta

"Quería gritarle que se equivoca" → ¿Rabia?

¿Frustración?

"Quería justificar que tengo derecho a cobrar" →
¿Inseguridad? ¿Sensación de ataque?

"He llorado y pensé en borrar el anuncio" → ¿Tristeza?
¿Necesidad de aprobación?

2. Valida tu emoción

(aunque nadie más lo haga)

Pregúntate:

- ¿De dónde viene esta emoción?
- ¿Cuándo la he sentido antes?
- ¿Estoy reaccionando solo a esto... o también a muchas veces en las que no pude responder?

.. ——— ♡ ——— ..

Ahora plantéate:

¿Este comentario requiere acción?

Si es de alguien cercano, quizás quieras explicarlo y pedir que también lo observe.

Pero si es de un desconocido, ¿necesitas que lo entienda? ¿Te compensa gastar tu energía ahí?

3. Identifica la invalidación

Algunas señales:

- ¿Te han hecho sentir exagerada?
- ¿Han ignorado o minimizado tu emoción?
- ¿Te han culpado por sentir algo o usado tu emoción para desacreditarte?
- ¿Han dicho frases como “eso no es para tanto”, “tú siempre dramatizas” o “relájate”?

Ojo: a veces la invalidación viene de dentro.

Cuando aceptas esas frases o te las repites tú misma.

Es normal que al principio no sepas responder a esto.

La clave no es tenerlo claro ya, sino estar dispuesta a observarte. Las respuestas llegan con la práctica.

4. No te justifiques

Tu emoción no necesita aprobación externa.

No tienes que convencer a nadie.

Puedes decirte:

"No necesito que la entiendan, necesito permitírmelo."

Esa frase te coloca en un lugar de dignidad emocional.

No es rebeldía, es autocuidado.

5. Decide tu respuesta

Desde la calma, no desde la herida

Una vez te has entendido y validado, puedes elegir:

- ¿Quiero explicar cómo me siento?
.. — ♥ — ..
- ¿Pongo un límite?
.. — ♥ — ..
- ¿Me retiro para cuidar mi espacio?



La clave no es reaccionar para defenderte, sino responder para protegerte.

Esto no significa callar.
Significa responder desde un lugar más firme y amoroso contigo.

Cada paso es una oportunidad para conocerte, validar lo que vives y recordarte que mereces un espacio seguro... empezando por el que tú creas para ti.

