

Validación emocional



¿Poderiades clasificar as emocións en boas ou malas?

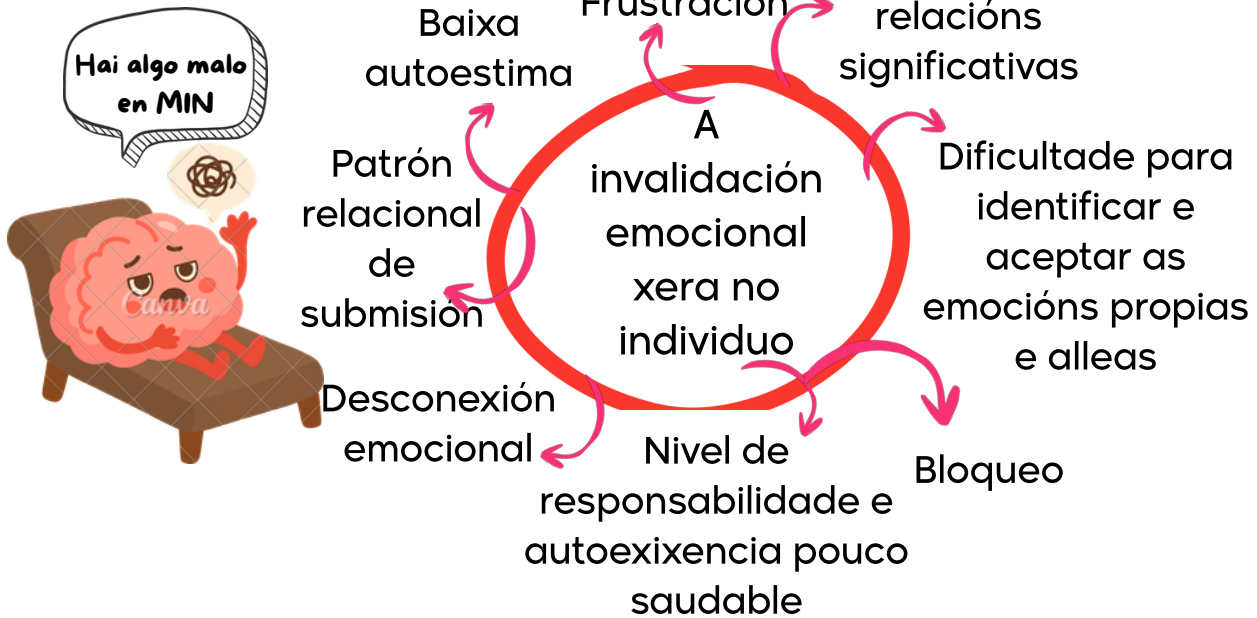
A resposta correcta é NON.

As emocións son NECESARIAS, **todas elas**, axudan á SUPERVIVENCIA do individuo

Axudannos a identificar posibles perigos físicos ou EMOCIONAIS



e a identificar aquelas situacións que xeran benestar e debemos repetir



En ocasións as crianzas non son quenes de identificar a emoción que están a sentir. Neste caso acompañamos narrando:



"É posible que ...?"
"Dame a impresión de que..."

