



TRASTORNOS RELACIONADOS CON EL CONSUMO DE SUSTANCIAS:

Guías de recomendaciones

MÓDULO 3: VALIDACIÓN





AUTORIDADES

Gobernador de la Provincia de Córdoba

Cdor. Juan Schiaretti

Viceregovernador de la Provincia de Córdoba

Cdor. Manuel Calvo

Ministro de Salud de la Provincia de Córdoba

Dr. Diego Cardozo

Secretario de Prevención y Asistencia de las Adicciones de la Provincia de Córdoba

Dr. Darío Gigena Parker

Subsecretario de Prevención de las Adicciones de la Provincia de Córdoba

Lic. Pablo Martín Bonino

Equipo redactor:

Lic. Jimena Fossati

Lic. Violeta Vairus

Lic. Guillermo Ponce

Mgter. Mgter. Victoria Martínez

Lic. Pablo Bonino

Dr. Gigena Parker

Diseño edotiral:

Lic. Javier Bulgarelli

2da. Edición - Año 2020



Página	Índice
01	PRÓLOGO
02	INTRODUCCIÓN.
05	MATERIAL DE TRABAJO:
05	Para qué sirven las emociones
06	Funciones de las Emociones
07	Hoja de Trabajo: Modelo para describir las emociones
08	Autoregistro 1
09	Autoregistro 2
10	VALIDACIÓN
10	¿Qué es?
11	Qué validar y para qué
12	¿Para qué validar?
13	Cómo validar
14	Niveles de validación
17	Guía práctica
18	Sobre Validación
20	Niveles de validación: Estrategias y ejemplos
22	Referencias



PRÓLOGO

La Formación Continua es uno de los objetivos más importantes de la **SECRETARÍA DE PREVENCIÓN Y ASISTENCIAS DE LAS ADICCIONES**, es por eso que también es uno de los compromisos más fuertemente asumidos con los equipos de trabajo locales y regionales que nos acompañan en esta ardua y reconfortante tarea que es la Asistencia para personas con problemas por el consumo de drogas. Desde la creación de esta Secretaría se dio un lugar saliente a la asistencia, reconociendo que el consumo de drogas constituye uno de los más graves problemas de la humanidad en la actualidad.

En este marco, el gobernador **CR. JUAN SCHIARETTI** presentó en diciembre del año 2016 el “**PLAN PROVINCIAL PREVENCIÓN Y ASISTENCIA DE LAS ADICCIONES**”, ejecutado por esta Secretaría de Estado. Asimismo la Provincia de Córdoba creó el “Programa Red Asistencial de las Adicciones de Córdoba” mediante Decreto Provincial 1754/2016, el cual tiene como principal objetivo generar acciones e intervenciones orientadas a la prevención y asistencia de las adicciones. Del mismo modo, mediante Decreto Ministerial N° 348/2017, la Provincia ha adherido a la Declaración de Emergencia Nacional en Materia de Adicciones.

Esta importante acción por parte del gobernador permitió, entre otra cantidad de acciones, la creación de Centros Asistenciales en el interior de la provincia. Centros que se llevan adelante gracias al esfuerzo articulado de la provincia, los municipios y profesionales comprometidos que continúan formándose a lo largo del tiempo. Es por esto, que el presente material es una muestra más nuestro compromiso de capacitación y formación continua. Esperamos sea una herramienta que permita a los equipos a trabajar cada día con mayor confianza.

Antes de concluir no puedo dejar de agradecer el esfuerzo y el compromiso de todos quienes han participado en la elaboración de este material de trabajo, estoy convencido que será un instrumento eficaz para brindar cada día una mejor asistencia en materia de adicciones, importante compromiso asumido por el Gobierno de la Provincia de Córdoba.

Dr. Darío Gigena Parker
Secretario de Prevención y Asistencia
de las Adicciones de la Provincia de Córdoba

INTRODUCCIÓN

Fundamentación: origen y contexto de surgimiento

Proveniente de la tradición centrada en el cliente.

La terapia generalmente ha consistido en la aplicación de estrategia o tecnologías orientadas al cambio de comportamientos, patrones y rasgos de personalidad. El tratamiento focalizado en el cambio resulta aversivo para muchas personas, generar auto invalidación y consecuentemente aumentar la resistencia o evitación de la terapia (Linehan, 2003).

La Terapia Dialéctico Comportamental (*Dialectical Behavioral Therapy*, DBT) representa una evolución de la aplicación de Terapia Cognitivo Conductual (TCC) y fue desarrollada por Marsha Linehan en un esfuerzo para crear un tratamiento posible para pacientes severamente perturbados y multiproblemáticos (Gagliesi, 2011).

Ante las intervenciones clásicas dirigidas a la resolución de problemas, estos pacientes se sentían subestimados, frustrados o no comprendidos, por ende, se aislaban o abandonaban el tratamiento. A medida que las estrategias de aceptación fueron agregadas a las estrategias de cambio, lo que se observó fue que los consultantes se sintieron más entendidos, mejoró la relación con los terapeutas y continuaron en terapia hasta mostrar cambios en tiempos más breves (Gagliesi, 2011).

Por lo tanto, DBT incluye las estrategias clásicas de las terapias cognitivo conductuales orientadas al cambio, tales como el entrenamiento de habilidades, procedimientos de exposición y modificación cognitiva. Sin embargo, como rasgo distintivo incluye también y enfatiza la utilización de estrategias de aceptación para balancear las intervenciones dirigidas al cambio. Por ello el nombre “dialéctica”, que significa evaluar e integrar ideas y hechos contradictorios en una visión que resuelve las contradicciones (Gagliesi, 2011).

La dialéctica central en el tratamiento consiste entonces en equilibrar estrategias de cambio y de aceptación, tanto en intervenciones específicas como en la planificación general de cualquier tratamiento.

Las estrategias de aceptación y validación se apoyan en los principios y cualidades del *mindfulness*.

Antes de presentar las estrategias y objetivos de validación, se introducen brevemente los conceptos de conducta y emoción, ya que resultan fundamentales a la hora de comprender y llevar a cabo intervenciones dirigidas a validar.

Comportamientos o conductas

Un comportamiento o conducta implica cualquier respuesta presentada por un organismo vivo, sea esta visible para el entorno social o privada. En los humanos, se clasifican en emociones, pensamientos y acciones, que se rela-

ción e influncian de manera recíproca. Considerando tal clasificación, DBT ha desarrollado estrategias de validación cognitiva, conductual y emocional (se detallan más adelante).

Las acciones se refieren a comportamientos visibles u observables, mientras que las cogniciones serían eventos privados, reconocibles por la propia persona que los experimenta, en forma de palabras, frases, imágenes, recuerdos, diálogos, entre otros.

Las emociones

Aun cuando las emociones se presentan de manera constante durante la vida de todas las personas, no ha sido tarea sencilla definir las (Chóliz, 2005) y muchos individuos carecen de habilidades para reconocer y describir estados emocionales propios y ajenos.

En primer lugar, vale aclarar que las emociones son parte del desarrollo evolutivo en el ser humano, es decir, que los individuos nacen con el potencial (preparación psicológica) necesario para experimentar todas las emociones.

De acuerdo a la definición lograda por Chóliz (2005), las emociones son las experiencias subjetivas, valoradas en cierta medida como agradable o desagradables, y que comprometen tres sistemas de respuesta: cognitivo-subjetivo (lo que se piensa y siente), conductual-expresivo (lo que se hace y dice) y fisiológico-adaptativo (la reacción biológica). Independientemente de lo agradable o no agradable que sea la experiencia emocional en un individuo, se puede afirmar que todas las emociones tienen alguna función, valor o utilidad que impacta en las reacciones conductuales (ver Ficha: *Funciones de cada Emoción*). Reeve (1994; en Chóliz, 2005) ha señalado tres funciones principales de las emociones:

1. FUNCIÓN ADAPTATIVA

Preparar al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizand o la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado

2. FUNCIONES SOCIALES

Facilitar la aparición de conductas socialmente apropiadas. Por medio de la expresión de las emociones, los demás pueden predecir el comportamiento asociado con las mismas, y por lo tanto facilitar la realización de las conductas apropiadas, lo cual tiene un indudable valor en las relaciones interpersonales.

3. FUNCIONES MOTIVACIONALES

Desencadenan o mueven hacia comportamientos específicos. Aportan en la direccionalidad e intensidad de acciones. En similar dirección, el Manual de

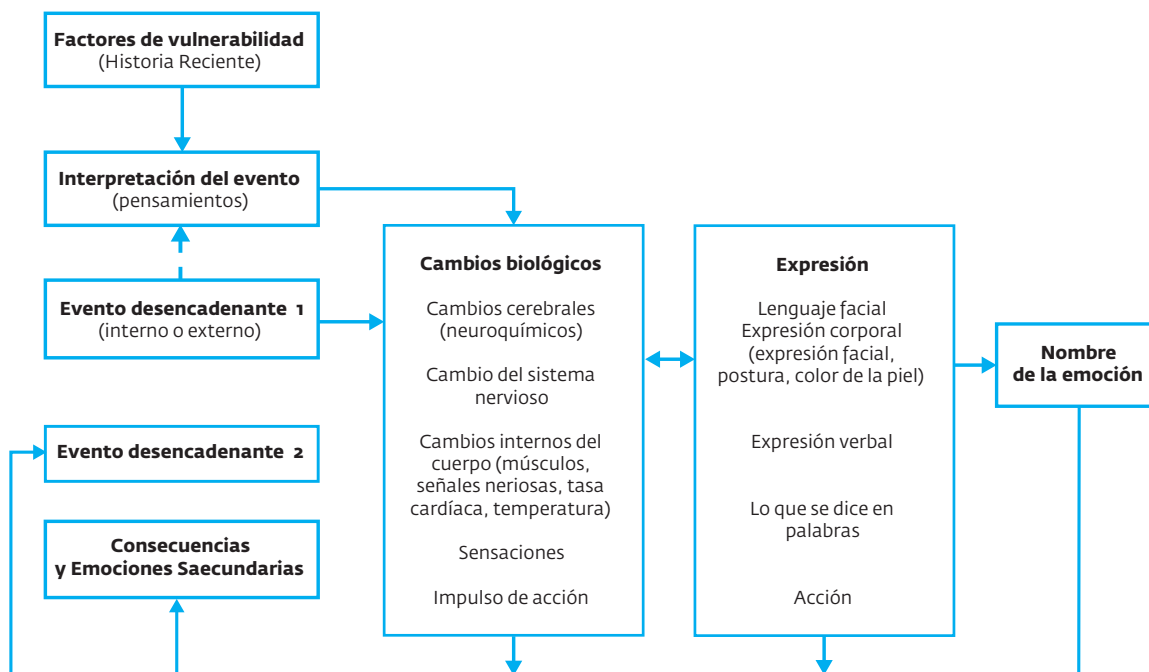
Entrenamiento en Habilidades de DBT (Linehan, 1993) indica que las emociones: a) organizan y motivan la acción; b) comunican a los otros (y los influyen); y c) comunican e influyen a uno mismo (Ver Ficha: ¿Para qué sirven las emociones?).

Emociones primarias y secundarias

Otro modo de clasificar a las emociones es según su orden de aparición.

Desde esta lógica, las emociones secundarias son aquellas reacciones o consecuencias de cualquier emoción primaria. Frecuentemente, las emociones primarias son adecuadas al contexto, pero cuando éstas se sienten desagradables (valoradas como negativas), las personas pueden reaccionar emocionalmente hacia ellas, desencadenando estados emocionales secundarios. Por ejemplo, cuando una persona juzga su tristeza como “mala” o “inapropiada”, sentirá de forma natural, culpa, enfado y/o ansiedad cada vez que experimente tristeza. La suma de estas sensaciones secundarias a una situación primaria no agradable, hace que el malestar sea más intenso y dificulta la tolerancia al mismo.

Un modelo para describir emociones



Adaptado de Linehan, 2003

MATERIAL DE TRABAJO

¿Para qué sirven las emociones?

LAS EMOCIONES ORGANIZAN Y MOTIVAN LA ACCIÓN

- Las emociones motivan nuestro comportamiento. El impulso a la acción está conectado siempre de forma biológica (el “cableado” de las neuronas) con emociones específicas. Las emociones nos preparan para la acción.

- Las emociones nos ahorran tiempo para ponernos en acción en situaciones importantes. No tenemos que pensarlo todo.

- Las emociones fuertes nos ayudan a superar obstáculos, tanto en nuestra mente como en el ambiente.

LAS EMOCIONES COMUNICAN A LOS OTROS (Y LOS INFLUYEN)

- Las expresiones faciales están conectadas biológicamente con las emociones. En las sociedades primitivas y entre los animales, las expresiones faciales comunican como si fueran palabras. Incluso en las sociedades modernas, las expresiones faciales comunican más rápido que las palabras.

- Cuando es importante comunicarnos con otros o enviarles un mensaje, puede sernos muy difícil cambiar nuestras emociones.
- La comunicación de emociones influye a los otros, aunque no sea nuestra intención.

- Nuestra postura corporal, gestos, palabras y el tono de voz, están también ligadas fuertemente con la biología.

- Nos guste o no también comunican nuestras emociones a los otros.

LAS EMOCIONES NOS COMUNICAN (Y NOS INFLUYEN)

- Las reacciones emocionales nos dan información importante acerca de la situación. Además pueden ser señales o alarmas de que algo está sucediendo.

- Las emociones “viscerales” pueden ser, como la intuición, una respuesta a algo importante de la situación. Esto puede ser muy útil si nuestras emociones nos llevan a verificar los hechos.

- A veces tratamos las emociones como si fueran hechos: Cuanto más fuerte es la emoción, más fuerte resulta nuestra creencia de que la

misma se basa en hechos incuestionables. “Si me siento inseguro, soy incompetente” “Si me deprimó cuando estoy solo/a, no debería quedarme solo/a.” “Si siento que algo está bien, es que es bueno.” “Si estoy asustado/a, es algo amenazante.” “La/o amo, por lo tanto, él/ella debe ser la persona indicada.”

- Si asumimos que nuestras emociones representan los hechos, podríamos estar usándolas para validar nuestros pensamientos o acciones. Esto puede ser un verdadero problema si nuestras emociones nos llevan a ignorar los hechos.

Funciones las Emociones

Se describen a continuación algunas funciones asociadas a las emociones.

Emoción	Funciones y/o tendencias de acción asociadas
Enojo	Destrucción. Atacar para defenderse o protegerse de amenazas o peligros. Eliminar obstáculos a los objetivos
Miedo	Protección. Evitar y/o escapara de amenazas o peligros para la vida
Tristeza	Reintegración. Reorganizarse y recuperarse luego de una pérdida. Recibir ayuda o compañía
Amor	Procrear, criar, proteger
Celos	Asegurar la reproducción de los genes propios y la ayuda en la protección o crianza
Alegría	Reproducción. Mejorar la salud y alargar la vida
Envidia	Alentar la competencia
Culpa y vergüenza	Controlar y mantener la conducta social
Sorpresa	Exploración
Asco	Rechazo

HOJA DE TRABAJO: **Modelo para Describir Emociones**

Observá y describí las emociones

Seleccioná una reacción emocional reciente o del momento, y completá lo mejor posible ésta hoja. Si el suceso que provocó la emoción sobre la que estas trabajando es otra emoción que ocurrió primero (por ejemplo, tener miedo provocó que te enojaras con vos mismo/a), completá otra hoja con la emoción que ocurrió primero. Utilizá la Ficha de Regulación Emocional 4 para darte una idea de cómo hacerlo.

Nombre: Semana de comienzo:

Factores de vulnerabilidad
¿Qué pasó antes que te hizo vulnerable al evento precipitante? Contá la historia del evento

.....

.....

.....

Interpretación del evento
(pensamientos, creencias, suposiciones, apreciaciones)

Evento precipitante
¿Qué provocó la emoción? ¿Qué pasó antes de que la emoción comenzara?

.....

Efectos secundarios
(emociones, conductas, pensamientos, entre otros)

.....

Cambios internos

.....

.....

.....

Sensación
¿Qué estoy sintiendo en mi cuerpo?

.....

.....

.....

Tendencia de acción
¿Qué tengo ganas de hacer y decir?

.....

.....

.....

Lenguaje facial y corporal
(expresión facial, postura, color de la piel)

.....

.....

.....

Expresión en palabras
¿Qué dije?

.....

.....

.....

Acción
¿Qué hice?

.....

.....

.....

Nombre de la emoción

.....

.....

.....

Intensidad
(0-100)

.....

.....

.....

Adaptado de Linehan, 2003



AUTOREGISTRO 1: Descripción de Emociones

Factores de vulnerabilidad	Desencadenantes internos o externos	Cambios biológicos: sensoriales	Impulsos de acción	Conductas físicas	Conductas verbales	Consecuencias y emociones secundarias	Nombre de la emoción

Adaptado de Linehan, 2003

AUTOREGISTRO 2: **Emociones – Pensamientos- Acciones**

Evento Desencadenante ¿Qué paso?	Emoción ¿Qué sentí?	Pensamientos ¿Qué pensé?	Acciones ¿Qué hice?	Consecuencias Inmediatas y a largo plazo

Adaptado de Linehan, 2003

VALIDACIÓN

¿QUÉ ES?

DBT define la validación como empatía más la comunicación de que la perspectiva del cliente es válida de alguna manera.

Las estrategias de validación representan las vías más directas de ir hacia la aceptación, y consisten en comunicar al paciente de un modo no ambiguo que sus comportamientos son comprensibles y tienen sentido en su contexto actual. Tales estrategias resaltan la sabiduría de cada paciente, a diferencia de las estrategias de resolución de problemas, que resaltan más la sabiduría del terapeuta (Linehan, 1993).

Validación y empatía

Mientras que la empatía alude a comprender de manera precisa el mundo desde la perspectiva del otro, la validación requiere buscar y confirmar que la respuesta (acción, emoción o pensamiento) es válida, indicando que la misma tiene sentido, es comprensible. Son comprensibles porque son relevantes, valiosas, justificadas, correctas o efectivas (Koerner, 2012). Y, por lo tanto, validar significa confirmar, autenticar, probar, corroborar, ratificar o verificar (Linehan y Koerner, 2003).

En la pregunta, ¿puede que esto sea cierto?, la empatía implicaría entender el “esto”; mientras que la validación implicaría comunicar “sí”.

Por lo tanto, validar un comportamiento requiere empatía y a su vez la comunicación que dicha respuesta es comprensible, válida (Linehan y Koerner).

Koerner (2012) afirma que considerar a la validación como la contrapartida de las estrategias de cambio, es una mirada simplista que no hace otra cosa que desconocer el poder de cambio que produce la validación en sí misma. Se requiere de validación activa, disciplinada y precisa, para motivar la regulación de la emoción y de ese modo crear las condiciones para otros cambios (Koerner, 2012).

Validación y cambio

Muchos de los problemas en terapia resultan de una insuficiente validación y de un excesivo foco puesto en el cambio. Recordar la regla general: *cada estrategia de cambio debe estar rodeada de validación* (Linehan, 1993).

QUÉ VALIDAR Y PARA QUÉ VALIDAR

Existen tres elementos a considerar que ayudan a determinar qué respuestas validar:

Una respuesta puede ser validada, considerando:

1. EL CONTEXTO ACTUAL

- ¿Tiene algún sentido o función para el momento actual de la persona?
- ¿Es comprensible en función de los hechos o eventos presentes?
- ¿Tiene lógica o coherencia social?

2. ANTECEDENTES

- ¿Es comprensible en función de los hechos o eventos previos?
- ¿Tiene sentido considerando su historia?

3. CONSECUENTES

- ¿Es efectivo o compatible con algún objetivo inmediato de la persona?
- ¿Es efectivo o compatible con algún objetivo a largo plazo de la persona?

Qué validar

¿Quiénes se benefician de la validación? Todos (Linehan y Koerner, 2003).

Más allá de dejar en claro que todos los pacientes pueden beneficiarse de la validación, se recomienda utilizarla especialmente en personas con elevada sensibilidad emocional y propensos a la desregulación emocional.

Citando textualmente a Koerner (2012):

En casi todas las situaciones y con casi todos los clientes, puedes asumir que será bienvenido si validas que los problemas del cliente son importantes (importancia del problema), que la tarea es difícil (dificultad de la tarea), que el dolor emocional o la sensación de estar fuera de control es justificable y que hay sabiduría en los objetivos finales del cliente, incluso si no se observa en los medios particulares que, él o ella, está usando actualmente.

Además, es fundamental validar el “lugar de la perspectiva de los pacientes” (location perspective), es decir, sus puntos de vista sobre lo que son, sobre sus problemas de vida, y sus creencias sobre cómo podrían o deberían realizarse los cambios. Sólo cuando los pacientes sienten que el terapeuta puede comprender su problema, podrán confiar en las soluciones sugeridas o planteadas.



La idea central de que todas las conductas son en algún sentido válidas, se representa en frases típicas de DBT, tales como: “Hay una pepa de oro en cada puñado de arena; hay algo válido en cada respuesta”. Es decir, que en cualquier situación se pueden validar respuestas emocionales, cognitivas o conductuales y también la habilidad de cada persona para alcanzar metas propias (Koerner, 2012).

Validar lo que es válido

...validación significa el reconocimiento de eso que es válido. No significa “hacer” algo válido. Tampoco significa validar lo que no es válido. El terapeuta observa, experimenta y afirma, pero no crea validez. Lo que es válido preexiste la acción terapéutica (Linehan, 1993; en Koerner, 2012).

La validación funciona generalmente como un refuerzo, por lo cual se aumenta la probabilidad de aparición de aquello que es validado.

Siguiendo esta dirección, y a modo de orientación para los profesionales, se suele sugerir lo siguiente en la utilización de **estrategias de validación**:

Validar Siempre	La experiencia de la persona Las emociones o sentimientos Sufrimiento y las dificultades Creencias y opiniones sobre algo especial
Validar algunas veces	Conductas, pensamientos, resoluciones
No validar o raramente hacerlo	Conductas problema Mentiras, amenazas, conductas violentas
Consideraciones	Disminuir validación después de conductas disfuncionales Buscar lo que es válido e ignorar lo demás por el momento

¿PARA QUÉ VALIDAR?

Efectos de la validación

Reduce el arousal, es decir, regula la emoción a la baja. Al mismo tiempo, desencadena respuestas alternativas competentes.

La validación puede funcionar como clave que activa una respuesta general

de emoción adaptativa. Al hacerlo, una respuesta más flexible y adaptativa resulta inmediatamente posible.

Los efectos y las funciones de la validación dependerán siempre del contexto y del tiempo en la que se utiliza con cada persona. Es decir, que la validación será terapéutica cuando su utilización sea estratégica (Linehan, 1997).

Aun así, se ha indicado que algunas **consecuencias probables de validar** son las siguientes:

- Las relaciones mejoran cuando validamos
- Validar fomenta la comunicación.
- Construye confianza
- Disminuye la sensación de aislamiento
- Alienta al otro a experimentar y aceptar sus emociones
- Disminuye la activación emocional del otro

En el contexto terapéutico, especialmente en el tratamiento con personas con desregulación emocional, los **impactos descritos** son:

- Calma al paciente cuando está demasiado activado emocionalmente
- Provee un contexto (validante) para el cambio
- El énfasis en el cambio puede ser aversivo
- Enseña a validarse a sí mismo
- Desarrollar observación no juiciosa
- Permite reparar errores terapéuticos

Validar no es:

- No es estar de acuerdo
- Dar consejos, alabanzas ni soluciones
- No es necesario entender lo que alguien siente para validarlo. Alcanza con aceptarlo
- No hace falta decir “te entiendo...”
- No se necesitan saber las causas
- No es que te agrade hacerlo

CÓMO VALIDAR

Koerner (2012) ha desarrollado algunos principios a considerar a la hora de validar, los cuales se enumeran a continuación.

Principios generales en la utilización de validación

1. Buscar lo que es válido. Asumir que siempre hay algo que validar
2. Conocer a tu paciente (sus problemáticas o psicopatología). Ser consciente de que es válido y que no, para esa persona particular.



3. Validar lo validable; invalidar lo no validable

4. Validar llegando al máximo nivel posible

Se han propuesto seis niveles de validación que facilitan el reconocimiento e implementación de las estrategias de validación.

Cada nivel, según Linehan, “es más completo que el anterior, y cada nivel depende de uno o más de los niveles anteriores” (Linehan, 1997; en Maero, 2017). Además, en cada nivel se requiere tanto de validación verbal explícita como de expresiones no verbales, considerando que éstas últimas son necesarias y, a menudo, más poderosas. Resulta fundamental que la validación sea funcional, esto es: responder a la experiencia del cliente validando de un modo que resulte creíble y convincente (Koerner, 2012).

NIVELES DE VALIDACIÓN

Nivel 1: Observar y escuchar atentamente

Implica atender lo que otra persona dice, hace o siente, de un modo imparcial y sin juzgar; y comunicarle que sus respuestas son válidas. Se busca activamente entender la experiencia del otro, por lo que Linehan (1997) afirma que la esencia de este nivel es estar realmente interesado en el paciente.

Implica:

- Escuchar y observar atentamente lo que otro dice, hace o siente
- Sostener la atención en la expresión verbal: lo que dice
- Sostener la atención en la expresión no verbal: tono de voz, silencios, gestos, postura.
- Intención de no juzgar
- Notar los detalles en el transcurso de la interacción con uno
- Considerar lo que es importante para el otro: lo que quiere o pretende
- Intentar entender el contexto en el cual se presenta la experiencia del otro
- Comunicar de manera clara y directa que sus experiencias son comprensibles, válidas

Nivel 2: Clarificar en forma precisa la comunicación o expresión del otro

Manifestar comprensión de lo escuchado, devolviendo al otro lo entendido y sin agregar interpretaciones propias. Se logra a través de repeticiones, paráfrasis o síntesis de lo escuchado. También se pide clarificación si es necesario.

Implica:

- Expresar o reflejar con precisión lo escuchado
- Preguntar o chequear si se alcanzó una adecuada comprensión
- Hacer síntesis de la información recibida
- Usar o repetir las palabras del otro: parafrasear
- Mantener la intención de no juzgar
- No agregar comentarios, juicios o interpretaciones propias

Nivel 3: Poner en palabras lo no expresado Reflejar lo que siente

Manifestar las emociones o pensamientos no verbalizados explícitamente por el paciente, pero presentes en lo que está diciendo. Involucra el intento de percibir lo que no se dice, pero sin pedirle explicaciones al otro.

Implica:

- Indagar si hay emociones presentes que no se han manifestado verbalmente
- Indagar si hay pensamientos presentes que no se han manifestado verbalmente
- Preguntar al otro sobre su experiencia para ampliar su conciencia o descripción
- No imponer percepciones propias, sino consultar
- Reflejar y describir las emociones que supones tiene la otra persona.
- Aclarar que es tu observación

Nivel 4: Validar en términos de historia de aprendizaje o biología ("causas suficientes")

Consiste en identificar los factores que probablemente impactaron en la aparición de la respuesta emocional, cognitiva o conductual del otro, para luego describir cómo la conducta del paciente tiene sentido a la luz de su historia de aprendizaje o de su biología, dicho de otro modo, se valida en términos del pasado.

Implica:

- Indagar hechos, eventos o aprendizajes en la historia de la persona
- Considerar los comportamientos dentro de tal contexto (historia de aprendizaje)
- Comunicar que los pensamientos, sentimientos o acciones de la otra persona son válidos, dada la realidad y hechos de la otra persona
- Validar la respuesta como resultado de causas específicas del pasado
- Mencionar que ciertos comportamientos son comprensibles considerando los antecedentes históricos y biológicos de la persona
-



Nivel 5: Validar en términos del contexto actual

Buscar dar sentido al comportamiento del paciente considerando las circunstancias actuales, es decir, su presente.

Implica:

- Indagar hechos, eventos o situaciones de la actualidad del otro
- Considerar los factores específicos del contexto actual que hacen comprensible una determinada respuesta o comportamiento
- Comunicar que la respuesta tiene sentido considerando el actual contexto temporal y espacial
- Comunicar que la respuesta tiene sentido considerando el contexto interno (emociones, pensamientos, experiencias)

Nivel 6: Ser radicalmente genuino y tratar a la persona como válida

Este nivel consiste en tratar al paciente como a un igual, en lugar de como un “paciente” o un “trastorno”. Considerar su humanidad y tratarlo como tal, no como un problema a ser resuelto. Es lo opuesto a tratar al paciente como si fuera frágil o tratarlo de manera condescendiente.

Si bien los niveles de 1 a 5 se consideran pasos secuenciales, el nivel 6 representa un salto cualitativo, y es un poco más cercano a validar a la persona antes que validar una respuesta particular o patrón conductual. Al igual que el nivel 1, se trata de algo que idealmente debe aplicarse a lo largo de toda la terapia, en todas las intervenciones (Maero, 2017).

Implica:

- Mostrar igualdad
- No aconsejar
- No resolver problemas por el otro: empoderar
- Ser auténtico
- Confiar en las capacidades y habilidades del otro

SOBRE VALIDACIÓN

Las relaciones resultan mejores cuando validamos

Validar es

- Hallar el grano de verdad en la perspectiva o situación de la otra persona/s.

- Reconocer que las emociones, pensamientos o comportamiento tienen su razón de ser.

- Demostrar que te importa y entiendes las circunstancias o la pertinencia de la otra persona.

¿Qué debemos validar?

1. Los hechos de una situación.

2. La experiencia de la/s persona/s.

3. Sentimientos y emociones; autenticidad en querer (o no querer) algo.

4. Creencias, opiniones o pensamientos sobre algo en especial.

5. Sufrimiento y dificultades.

Recordá

- Las reacciones invalidantes tienen sentido de alguna manera.

- Validar no es necesariamente estar de acuerdo.

- Validar no significa que te agrade hacerlo.

- Sólo valida lo que es válido

GUÍA PRÁCTICA SOBRE VALIDACIÓN

PRESTÁ ATENCIÓN

Muéstrate interesado/a. Mira y escucha. No hagas otras cosas al mismo tiempo. Haz contacto visual. Mantente concentrado/a. Asentí de vez en cuando. Que tu cara exprese (ej. Sonreí a los relatos agradables y muéstrate compungido si te cuentan algo doloroso).

**REFLEJÁ
(LO QUE DICE EL OTRO)**

Se un espejo, repetí lo que entiendes, con tus propias palabras. Cero juicios de valor o tono de voz. Trata de captar realmente lo que te dice o lo que piensa la otra persona. Mente abierta (no critiques ni intentes cambiar lo que la otra persona piensa). ¡Usa un tono de voz que le permita corregir lo que digas, a la otra persona...Chequea los hechos!

Por ejemplo: “Entonces, estás enojado/a conmigo porque piensas que te menté para vengarme de vos, ¿entendí bien?”.

LEE LO NO DICHO

Se perceptivo/a de lo que la otra persona no dice. Presta atención al lenguaje facial y corporal, lo que está sucediendo y lo que sabe de antemano de la persona. Demuestra que la/lo comprendes a través del lenguaje o tus acciones.

PERMANECÉ ABIERTO QUE TE CORRIJAN.

Por ejemplo: Cuando le pedís a un amigo/a que te acerque a tu casa después de un largo día, y él/ella se desploma, expresa: “Te ves muy cansado/a. Mejor le pido a otra compañera/o...”

COMPRENDÉ

Aprende a identificar si las emociones, pensamientos y comportamiento de las personas concuerdan con su historia personal, estado actual, estado físico o hechos actuales. (Ej. Las causas de sus emociones, comportamiento etc., más allá de que no estés de acuerdo con ello/a/s, o sean incongruentes para vos. Expresa: “Tiene sentido que vos.... porque.....”

Por ejemplo: si mandas una tarjeta/invitación al domicilio incorrecto, expresa: “Puedo entender por qué sentís que te excluí a propósito”

**ACEPTÁ
LO QUE
ES VÁLIDO**

Demuestra que los pensamientos, sentimientos o acciones de la otra persona son válidos, dada la realidad y hechos de la otra persona. Actúa como si el comportamiento de la otra persona fuera válido.

Por ejemplo: si te llaman la atención por no haber tirado la basura el día en que te corresponde, admití cual es el día que te corresponde y hazlo ese día. Si presentan un problema, ayuda a resolverlo (al menos que solamente quieran ser escuchados). Si la gente tiene hambre dales comida. Reconoce el esfuerzo que la otra persona está realizando.

MOSTRÁ IGUALDAD

Se vos mismo, no le “chupes las medias” o subestimes al otro. Trata a la otra persona como un semejante, no como alguien frágil o incompetente.

Por ejemplo: Está dispuesto/a a admitir tus errores. Si alguien se presenta por su nombre y no apellido, preséntate por tu nombre, también. Pedí opiniones de otra/s persona/s. No estés a la defensiva. Ten cuidado al dar consejos o decirle a alguien qué debe hacer si no te piden que lo hagas. Recuerda que puedes estar equivocada.



NIVELES DE VALIDACIÓN: **ESTRATEGIAS Y EJEMPLOS**

Nivel de Validación	Estrategias implicadas	Ejemplos
<p>Nivel 1:</p> <p>Observar y escuchar atentamente</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Escuchar y observar atentamente lo que otro dice, hace o siente. • Sostener la atención en la expresión verbal: lo que dice. • Sostener la atención en la expresión no verbal: tono de voz, silencios, gestos, postura. • Intención de no juzgar . • Notar los detalles en el transcurso de la interacción con uno. • Considerar lo que es importante para el otro: lo que quiere o pretende. • Intentar entender el contexto en el cual se presenta la experiencia del otro. • Comunicar de manera clara y directa que sus experiencias son comprensibles, válidas. 	<p>Mira directamente a los ojos.</p> <p>Muestra interés con tus gestos.</p> <p>Haz silencio</p> <p>No interrumpas al otro</p> <p>“Lo que te pasa es totalmente entendible”</p> <p>“Tiene sentido que te sientas de esa manera”</p>
<p>Nivel 2:</p> <p>Clarificar en forma precisa la expresión del otro</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Expresar o reflejar con precisión lo escuchado • Preguntar o chequear si se alcanzó una adecuada comprensión • Hacer síntesis de la información recibida • Usar o repetir las palabras del otro: parafrasear • Mantener la intención de no juzgar • No agregar comentarios, juicios o interpretaciones propias 	<p>“Déjame ver si entendí...” “Entonces lo viste y sentiste...”</p> <p>“Espera que no te estoy siguiendo, ¿podrías explicármelo más despacio?”</p> <p>“te escuché decir que...”</p>
<p>Nivel 3:</p> <p>Poner en palabras lo no expresado</p> <p>Reflejar lo que siente</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Indagar si hay emociones presentes que no se han manifestado verbalmente • Indagar si hay pensamientos presentes que no se han manifestado verbalmente • Preguntar al otro sobre su experiencia para ampliar su conciencia o descripción • No imponer percepciones propias, sino consultar • Reflejar y describir las emociones que supones tiene la otra persona. • Aclarar que es tu observación 	<p>“¿Puede ser que estés enojada? ¿Qué pasó?”</p> <p>“Me parece que tuviste un mal día. ¿Quieres hablar de eso?”</p> <p>“Eso fue terrible. Imagino estar caminando por ahí sintiendo miedo”</p> <p>¿Hay algo más que estés sintiendo?</p>

<p>Nivel 4:</p> <p>Validar en términos de historia de aprendizaje o biología</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Indagar hechos, eventos o aprendizajes en la historia de la persona • Considerar los comportamientos dentro de tal contexto (historia de aprendizaje) • Comunicar que los pensamientos, sentimientos o acciones de la otra persona son válidos, dada la realidad y hechos de la otra persona • Validar la respuesta como resultado de causas específicas del pasado. • Mencionar que ciertos comportamientos son comprensibles considerando los antecedentes históricos y biológicos de la persona 	<p>“Es normal que tengas ansiedad al examen, considerando que en el último examen te fue mal.”</p> <p>“Esta calle te da miedo porque allí fue que te robaron el año pasado.”</p> <p>Considerando tu historia, es lógico que reacciones de ese modo”</p>
<p>Nivel 5:</p> <p>Validar en términos del contexto actual</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Indagar hechos, eventos o situaciones de la actualidad del otro • Considerar los factores específicos del contexto actual que hacen comprensible una determinada respuesta o comportamiento • Comunicar que la respuesta tiene sentido considerando el actual contexto temporal y espacial • Comunicar que la respuesta tiene sentido considerando el contexto interno (emociones, pensamientos, experiencias) 	<p>“Es esperable que estés más irritable, siendo que te estas mudando y separando de tu novio.”</p> <p>“Da miedo caminar en la calle en la madrugada.”</p> <p>“Venías de un día muy difícil, yo también hubiese estado sensible”</p>
<p>Nivel 6:</p> <p>Ser genuino y tratar a la persona como válida</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mostrar igualdad • No aconsejar • No resolver problemas por el otro: empoderar • Ser auténtico • Confiar en las capacidades y habilidades del otro 	<p>“Lo que a mí me pasa en esta situación es que...”</p> <p>“Confío que vas a encontrar la respuesta, yo te puedo acompañar”</p> <p>“No lo sé”</p>

REFERENCIAS

Koerner, K., (2012). *Doing Dialectical Behavior Therapy. A practical guide*. A Guilford Press, New York

O'Donohue, W., Fisher, J., Hayes, S. (2003). En *Cognitive Behavior Therapy. Applying Empirically Supported Techniques in Your Practice*. Capítulo 68, Validation principles and strategies Linehan, M. (2003). *Manual de tratamiento de los trastornos de personalidad límite*. Barcelona, Paidós, 2003.

Linehan, M. (1993). *Skills Training. Manual for Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York, a Guilford Press.

Linehan, M. (1997). *Validation and Psychotherapy*. En A. Bohart & L. Greenber (Eds.), *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy* (págs. 353- 392). Washington: American Psychological Association.

Gagliesi, P. (s/d). *Terapia Dialéctica Conductual en el tratamiento del Desorden Límite de la Personalidad*

Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional* www.uv.es/=choliz

Maero, F. (2017). *Niveles de validación en DBT*. Artículo publicado en Psyciencia: <http://articulos.grupoact.com.ar/2017/05/validacionendbt/>

Quintero, P. J. (2015). *Validación emocional: ¿qué es y cómo practicarla?* Artículo publicado en Psyciencia: <https://www.psyciencia.com/validacion-emocional-que-es-y-como-practicarla/>

RAAC

Red Asistencial
de las Adicciones
de Córdoba



PLAN PROVINCIAL DE
**PREVENCIÓN Y ASISTENCIA
DE LAS ADICCIONES**

Secretaría de
**PREVENCIÓN Y ASISTENCIA
DE LAS ADICCIONES**

Ministerio de
SALUD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
CÓRDOBA



**ENTRE
TODOS**