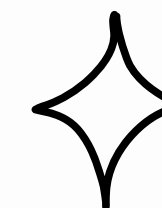
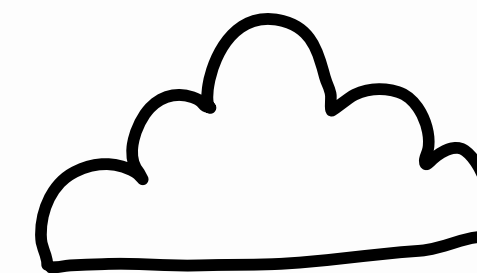
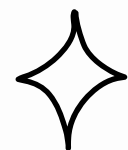
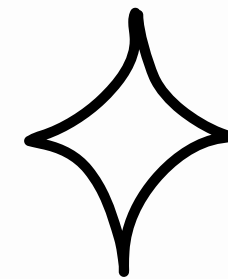
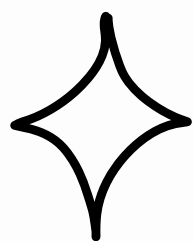


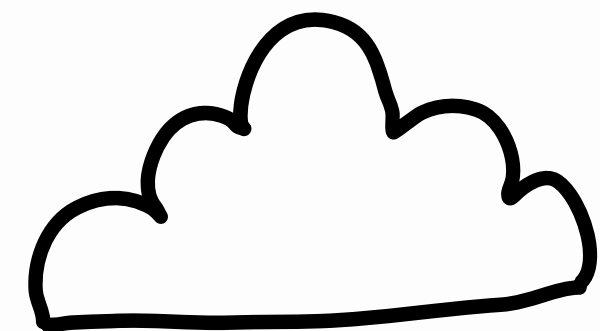
Cuidando de quién nos necesita

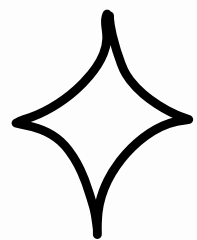
Sesión 3:
La validación emocional
Parte II





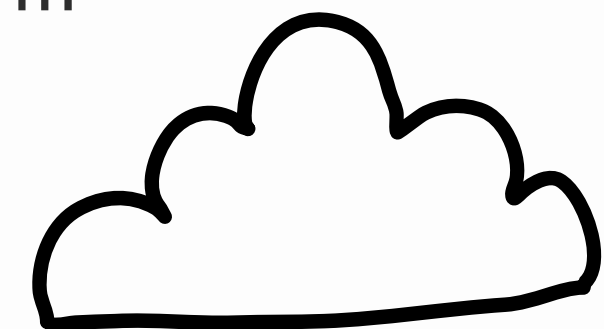
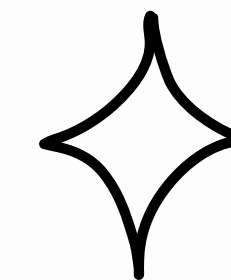
¿Qué fue lo que más les hizo
sentido la sesión anterior?





Algunas ideas importantes son:

- Validar no es justificar; es reconocer la emoción como comprensible.
- La validación emocional es clave para regular antes de intervenir la conducta.
- Detrás de la conducta hay una necesidad emocional activa.



Modelo de los cinco pasos:

Prestar atención – Etiquetar – Validar – (Identificar la necesidad – Resolver).

REPASO

PASO 1: Poner atención

¿Qué implica?

- Escucha activa (sin interrumpir)
- Contacto visual y postura abierta
- Suspender juicio interno
- Observar lenguaje verbal y no verbal

Errores frecuentes

- Minimizar (“No es para tanto.”)
- Resolver demasiado rápido
- Cambiar de tema
- Moralizar

Ejemplos

- “Te estoy escuchando.”
- “Quiero entender bien lo que pasó.”
- “Contame un poco más.”

PASO 2: Etiquetar la emoción

¿Qué implica?

- Nombrar la emoción que parece estar presente.
- Ayudar a diferenciar emoción de conducta.
- Ofrecer hipótesis, no imponer etiquetas.

Errores frecuentes

- Organiza la experiencia interna.
- Reduce activación emocional.
- Desarrolla alfabetización emocional.
- En adolescentes con historia de desvalidación, ayuda a construir identidad emocional.

Ejemplos

- “Suenas a que te sentiste triste.”
- “Parece que estabas muy frustrado.”
- “Me imagino que sentiste vergüenza”

NOMBRAR NO ES DIAGNOSTICAR, ES AYUDAR A ORDENAR

PASO 3: Validar

¿Qué implica?

- Comunicar que la emoción tiene sentido dadas las circunstancias.
- Separar emoción (válida) de conducta (no siempre válida).
- Mostrar comprensión contextual.

Ejemplos

- “Tiene sentido que te sintieras así después de lo que pasó.”
- “Con esa historia, es lógico que reaccionaras con miedo.”
- “Entiendo por qué eso te dolió.”

Errores frecuentes

- Organiza la experiencia interna.
- Reduce activación emocional.
- Desarrolla alfabetización emocional.
- En adolescentes con historia de desvalidación, ayuda a construir identidad emocional.

OBJETIVO



ACTIVIDADES

Practicar la intervención completa de la validación emocional para los adolescentes.

1. Retomar los tres primeros pasos de la validación emocional.
2. Aprender a identificar las necesidades y proponer soluciones a los problemas de los adolescentes.

PASO 4: CONOCER LA NECESIDAD EMOCIONAL

Validar la necesidad emocional es identificar qué necesita la persona a partir de la emoción que siente, sin justificar la conducta.

¿Qué está necesitando esta persona en este momento?

Puede ser seguridad, comprensión, límites claros, descanso, reconocimiento o apoyo.

Tristeza → necesidad de acompañamiento o conexión



Ejemplos de necesidades emociones de las personas

Ser escuchado

Ser comprendido

Sentirse respetado

Ser amado

Seguridad emocional y física

Límites claros y consistentes

Reconocimiento del esfuerzo

Acompañamiento y conexión emocional

Sentido de justicia

Pertenencia y dignidad

Toda emoción expresa una necesidad

MISCUE O SEÑAL EQUIVOCADA

Es una señal emocional, verbal o una acción que enmascara los verdaderos sentimientos.

La emoción o la conducta “dice una cosa”, pero la necesidad real “es otra”.

Ejemplos:

- Un adolescente responde con enojo (miscue) cuando en realidad está sintiendo miedo o vulnerabilidad.
- Un padre se muestra crítico, cuando lo que siente en el fondo es preocupación o inseguridad.



EJERCICIOS - NIVEL 1

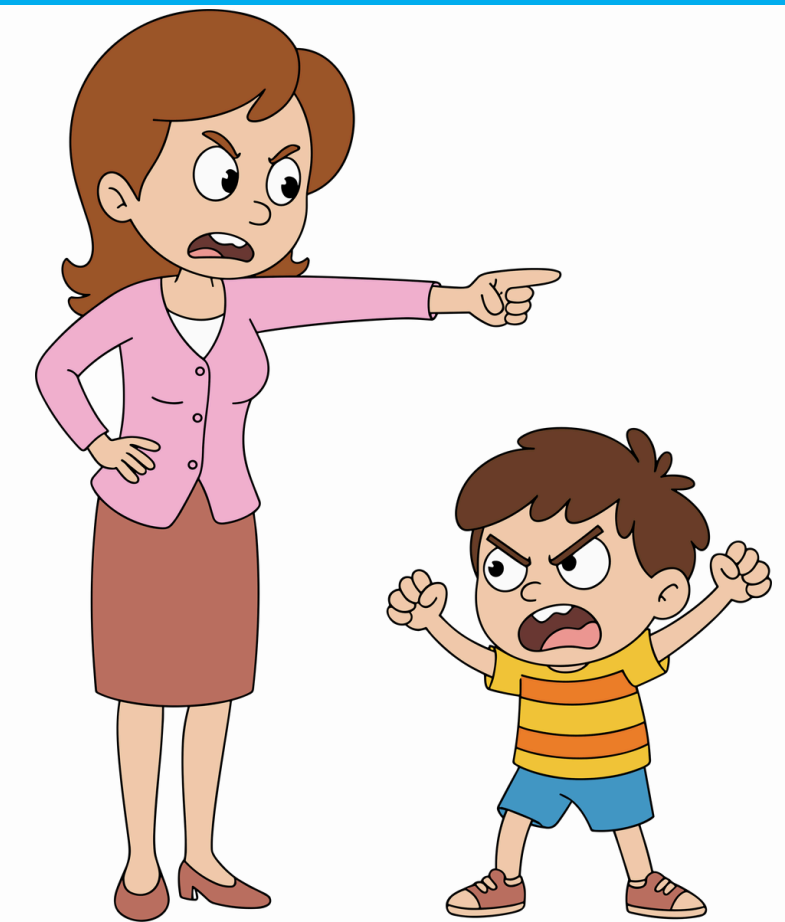
Situación: Adolescente se muestra desafiante, pero en realidad está asustado.

Señal equivocada: Grita, se burla, gira los ojos.

Necesidad real: Sentir seguridad emocional y física.

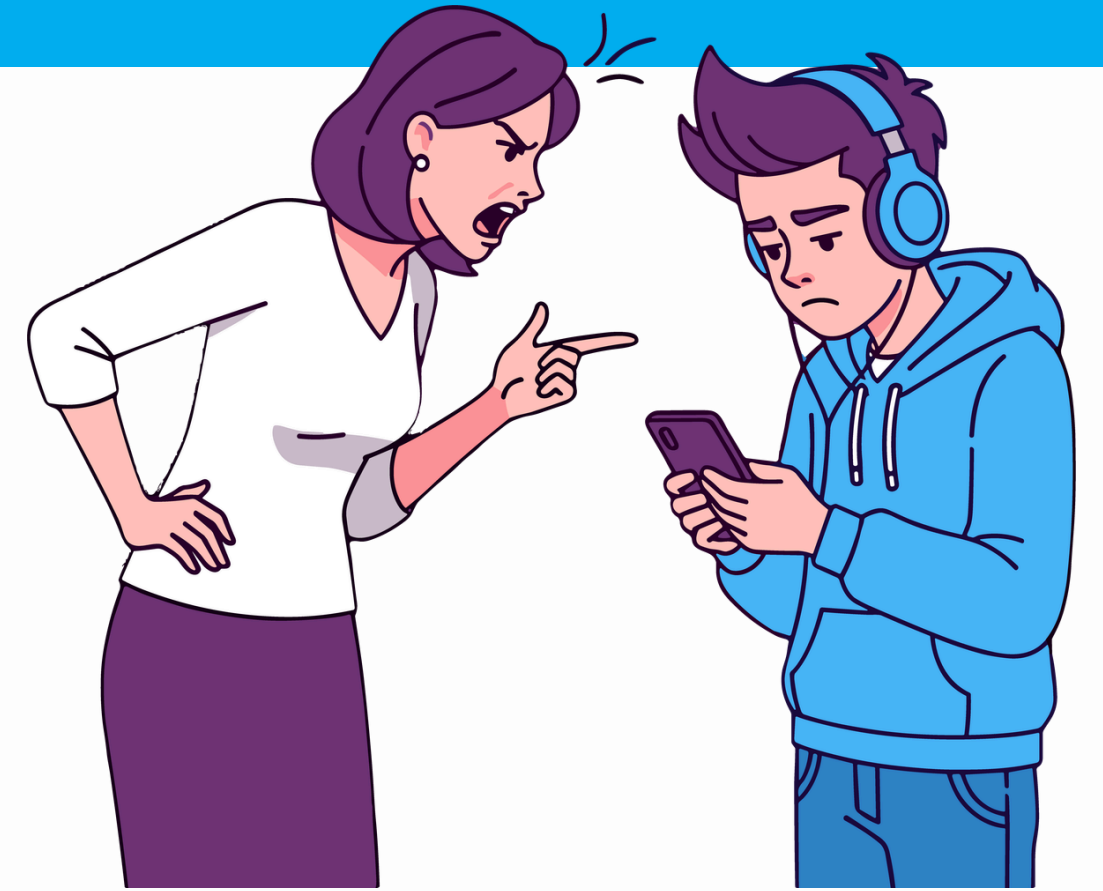


El enojo y la actitud desafiante actúa como una máscara del miedo.



EJERCICIOS - NIVEL 1

Situación: Madre que critica, pero en el fondo tiene miedo a perder la conexión y le dice: “¡Siempre estás en el teléfono! ¡Nunca prestas atención!”



Señal equivocada: Gritos, enojo, inconformidad.

Necesidad real: Sentirse cercana y apreciada por su hijo.

 La crítica es una máscara del deseo y necesidad de conexión.

EJERCICIOS - NIVEL 1

Situación: Persona que se ríe cuando está triste.

Señal equivocada: Chistes, risa, tranquilidad
Control.

Necesidad real: Acompañamiento emocional y social sin ser rechazada ni juzgada.

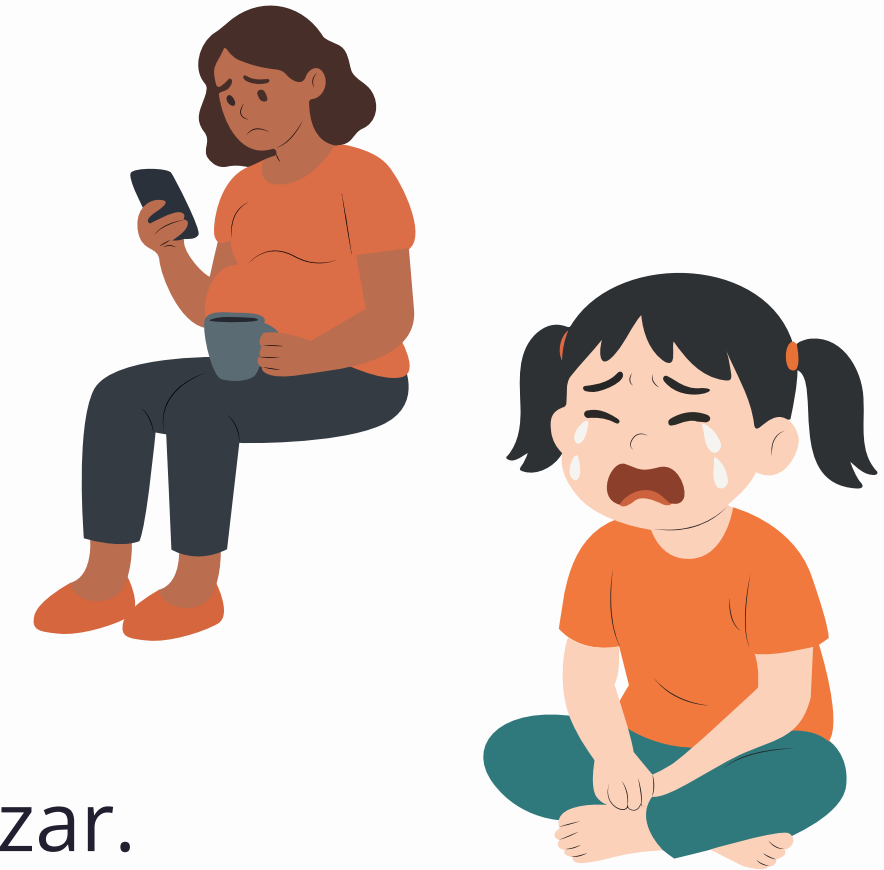


La risa es una máscara del miedo a ser rechazada, invalidada o juzgada por su tristeza



EJERCICIOS - NIVEL 1

Situación: Persona que “cambia de tema” cuando alguien llora, pero en realidad está abrumada.



Señal equivocada: Desvío de conversación, minimizar.

Necesidad real: Necesidad de sentirse capaz y competente



Minimizar es una máscara del miedo a no saber cómo responder

EJERCICIOS - NIVEL 2

Frase: “Yo siempre tengo la razón”

Señal equivocada: Superioridad, tono crítico, despreciar las ideas de otros.

Necesidad real: Sentirse competente, mantener un sentido de valía y respeto.

Mi pensamiento alternativo

Mostrarse así de seguro y crítico es una posible forma de protegerse de un profundo miedo a no ser suficiente.



EJERCICIOS - NIVEL 2



Frase: "Vos sos el problema"

Señal equivocada: Culpar, señalar defectos, centrarse en las fallas

Necesidad real: Necesidad de protección y seguridad al no saber cómo expresarme sin atacar.

Mi pensamiento alternativo

Señalar a los demás es una forma de evitar sentirse vulnerable ante el dolor de no saber qué hacer, sentirse culpable y perder la relación.

EJERCICIOS - NIVEL 2

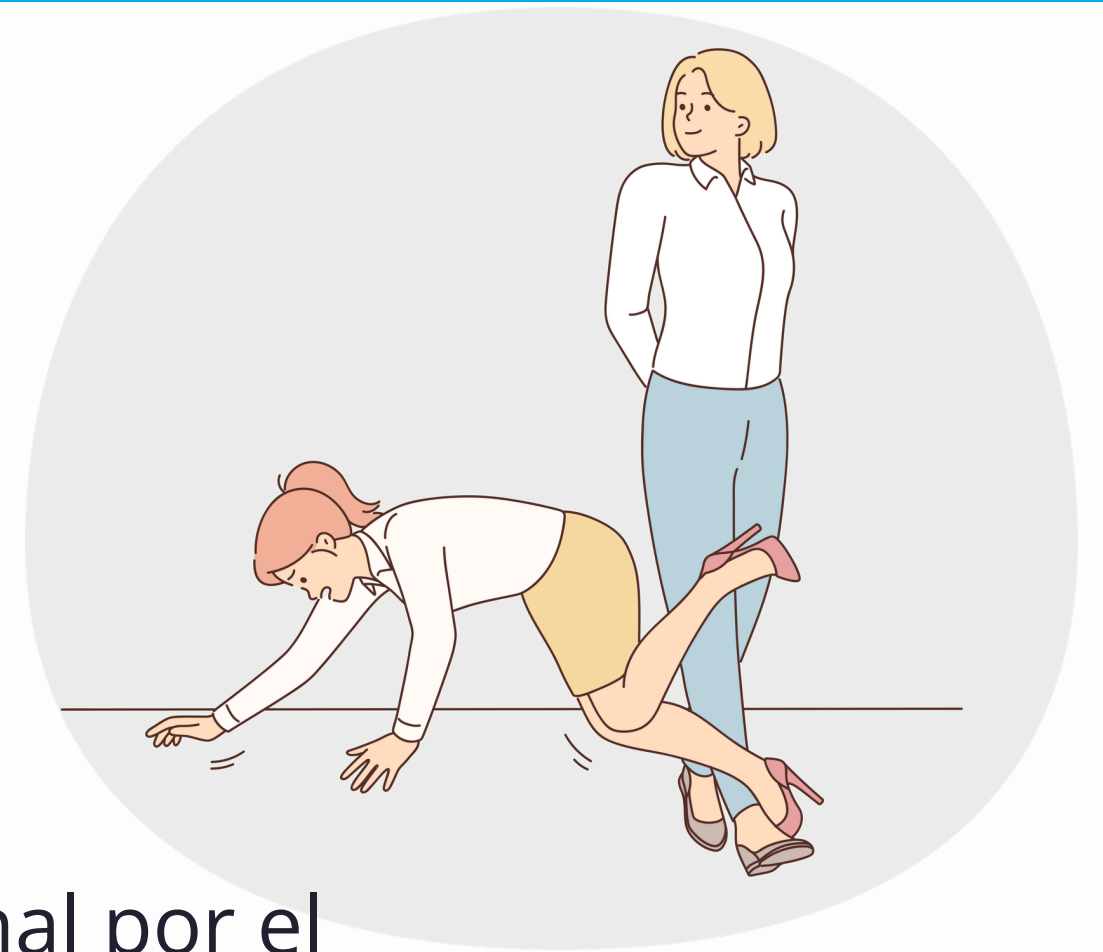
Frase: “Voy a vengarme y hacer que él sienta lo que sentí”

Señal equivocada: Castigo, dureza, resentimiento.

Necesidad real: Busca reconocimiento emocional por el dolor de no ser visto y tiene la necesidad de reparación.

Mi pensamiento alternativo

Mostrarse así de vengativo y resentido es una forma de expresar que tiene un gran dolor porque sus emociones no fueron validadas.



PASO 5: RESOLVER EL PROBLEMA

Es el momento en el que, una vez que la emoción ha sido comprendida y validada, se buscan alternativas concretas para responder a la necesidad identificada, estableciendo límites claros cuando sea necesario y promoviendo soluciones adaptativas.

No se trata de eliminar la emoción ni de “arreglarla”, sino de ayudar a la persona a actuar de manera regulada frente a la situación.



ERRORES COMUNES

1. Resolver demasiado rápido: "Ya calmate. Lo que vamos a hacer..."
2. Convertir la solución en sermón: "Si fueras más maduro..."
3. Imponer sin explicar: "Así son las reglas y punto"
4. Ceder todo para evitar conflicto: "Está bien, dejémoslo así"
5. Resolver desde el control y no desde la necesidad: "No vuelvas a hacer esta conducta"
6. Minimizar el problema: "No es para tanto"
7. Resolver sin involucrarlo.

Ejemplo: Adolescente triste después de una visita familiar cancelada

Atención Ha estado más callado y evita el contacto visual: "Te noto más callado desde la mañana"

Etiquetar "Parece que estás triste"

Validar "Es comprensible que te sientas así si estabas esperando la visita"

Necesidad "Tal vez lo que necesitas ahora es sentir acompañamiento o poder hablar de lo que te preocupa"

Resolver "Podemos buscar otro momento para que te comuniques con tu familia y ahora podemos conversar un rato si quieres"

Ejemplo: Adolescente ansioso antes de una audiencia o reunión importante.

Atención “Te noto inquieto, estás moviendo mucho las manos.”

Etiquetar “Me imagino que estás triste o preocupado por lo que va a pasar.”

Validar “Es totalmente comprensible sentir ansiedad antes de algo que puede afectar tu futuro.”

Necesidad “Tal vez necesitas sentir un poco más de claridad o preparación.”

Resolver “Si querés, podemos repasar lo que puede pasar y pensar cómo responder.”

Ejemplo: Adolescente que explota y grita

Atención "Hace un momento levantaste la voz y golpeaste la mesa."

Etiquetar "Parece que estabas muy enojado."

Validar "Con lo que me contás, entiendo que te hayas sentido atacado."

Necesidad "Quizá lo que necesitabas era sentir respeto."

Resolver "Busquemos una forma de decir lo que sientes sin que eso te traiga consecuencias."

Ejemplo: Adolescente que dice: "me da igual todo".

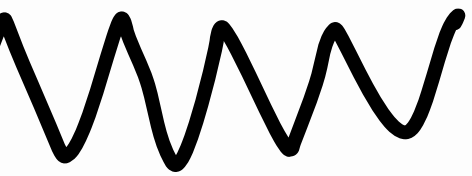
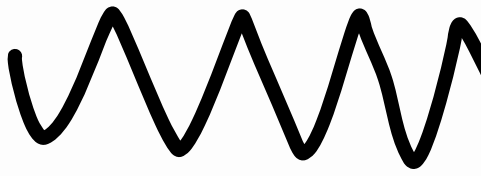
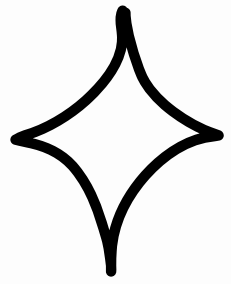
Atención "Escucho que dices que nada te importa."

Etiquetar "Suenas más a cansancio o a que estás decepcionado."

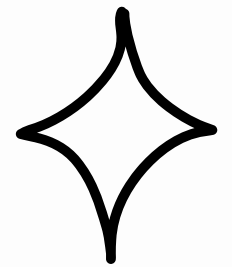
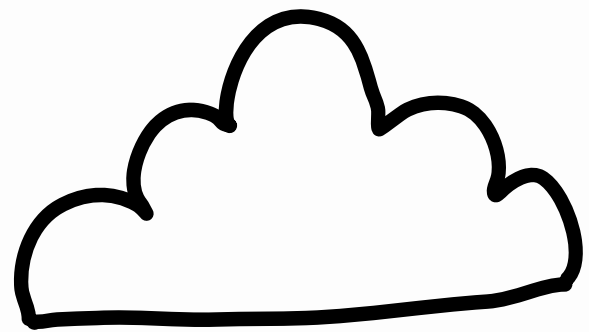
Validar "Cuando uno siente que ha intentado varias veces y no cambia nada, es normal querer desconectarse."

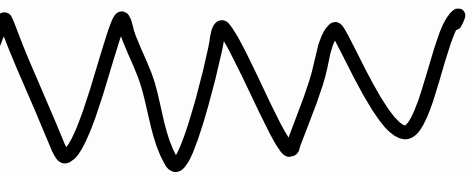
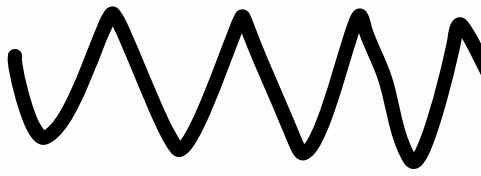
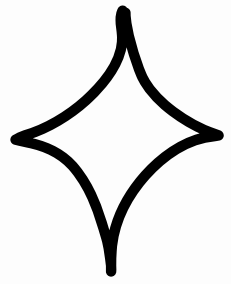
Necesidad "Tal vez necesitas sentir que algo sí puede salir diferente."

Resolver "Podemos empezar con algo pequeño que sí esté bajo tu control."



¿Qué me llevo de esta
jornada?





¡Muchas gracias!

