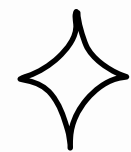
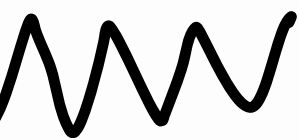
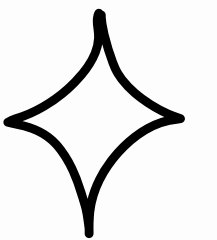
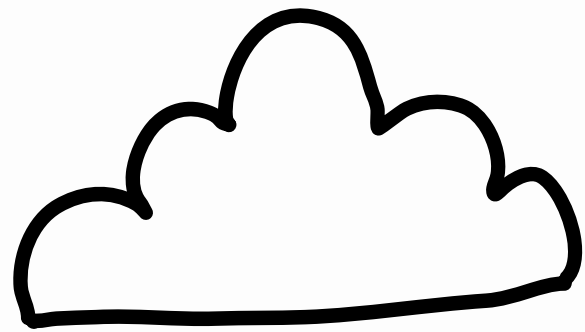
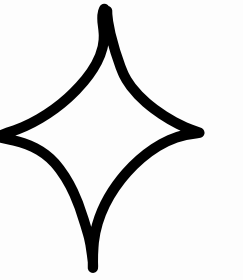


# Cuidando de quién nos necesita

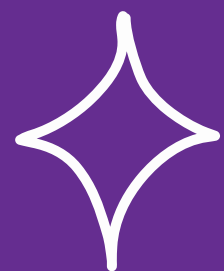
Sesión 4:  
La validación emocional en  
la cotidianidad del trabajo



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



# OBJETIVO



# ACTIVIDADES

Desarrollar la habilidad de aplicar la validación emocional en la comunicación cotidiana con adolescentes dentro de los Centros de Inserción Social (CIS).

1. Práctica de validación emocional a los adolescentes.
2. Práctica de validación emocional entre compañeros o colegas.

# Cinco pasos de la validación emocional

## REPASO

### Atención

- Presencia real.
- Escuchar sin interrumpir ni juzgar.
- Observar lenguaje verbal y no verbal.
- “Te estoy escuchando.”

### Validar

- Comunicar que la emoción tiene sentido en el contexto.
- Separar emoción (válida) de conducta (no siempre válida).
- “Es comprensible que te sintieras así.”

### Etiquetar

- Nombrar la emoción.
- Ofrecer hipótesis, no imponer.
- “Parece que estás frustrado.”

### Identificar la necesidad

- Explorar qué hay detrás de la emoción.
- Conectar emoción con necesidad no satisfecha.
- “Tal vez necesitabas sentir respeto.”

### Resolver

- Buscar soluciones cuando la activación baja.
- U ofrecer presencia si no es momento de resolver.
- “Podemos ver cómo manejarlo de otra forma.”

# Recordemos, ¿Qué es un entorno invalidante?

## REPASO

- Se minimizan las emociones: "no es para tanto"
- Se ridiculizan: "qué dramático"
- Se ignoran: "ya se te va a pasar"
- Se castigan: "deja de llorar o te doy razón para llorar"
- Se reemplazan por corrección inmediata

**EL MENSAJE IMPLÍCITO ES:  
"LO QUE SIENTES NO ES VÁLIDO"**

# IMPACTO EN EL ADOLESCENTE

## REPASO

- Dificultad para identificar emociones
- Explosiones emocionales intensas
- Conductas impulsivas
- Búsqueda de validación en pares disfuncionales
- Baja tolerancia a la frustración
- Confusión entre emoción y conducta

**MUCHAS CONDUCTAS DISRUPTIVAS SON  
INTENTOS DE REGULACIÓN.**

# RESISTENCIAS EN EL ENTORNO DEL ADOLESCENTE

## REPASO

- “Yo no fui criado así y aquí estoy.”
- “Validar es malcriar.”
- “Si le doy atención, empeora.”
- “En esta casa/lugar se obedece.”
- “Él tiene que aprender.”

## ¿QUÉ HAY DETRÁS?

No confrontar al cuidador,  
primero validarlos

- Miedo a perder autoridad
- Historia personal de desvalidación
- Desconocimiento emocional
- Cultura autoritaria
- Culpa o vergüenza

En la experiencia real...

¿En qué situaciones o experiencias les ha resultado más difícil validar a un adolescente?

Escriban las situaciones en sus apuntes

# ACTIVIDAD 1

1. Se harán grupos de tres.
2. Se entregará una frase invalidante a cada grupo.
  - a. "Aquí no estamos para aguantar berrinches."
  - b. "Si no te gusta, es tu problema."
  - c. "Siempre haces lo mismo."
3. La van a transformar usando los cinco pasos

# ACTIVIDAD 2

1. Se harán grupos de tres para realizar un role playing.
  - a. Uno será un adolescente
  - b. Uno del personal
  - c. Uno observa
2. El observador debe calificar si se cumplieron los 5 pasos.

## Situaciones

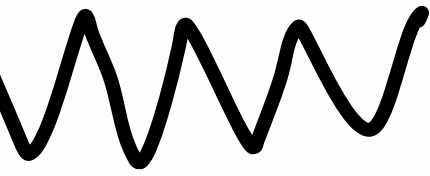
- Adolescente frustrado por sanción
- Adolescente que grita
- Adolescente que se niega a participar

# ACTIVIDAD 2

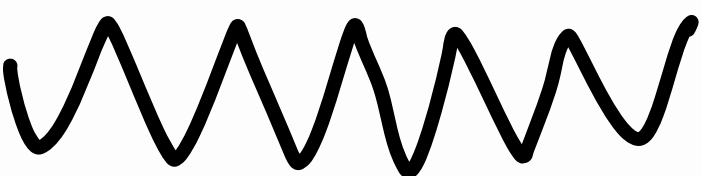
Retroalimentación:

- ¿Qué se les facilitó?
- ¿Qué se les dificultó?
- ¿En cuál paso se trabaron más?

1. ¿Qué cambia en el clima institucional si aplicamos esto?
2. ¿Qué me llevo como compromiso personal?



La validación no debilita la  
autoridad; fortalece el vínculo y  
reduce la escalada



# ACTIVIDAD 3

1. Vamos a pensar una situación reciente dentro del CIS donde:
  - a. Se sintieron frustrados
  - b. No fueron escuchados
  - c. Se sintieron desautorizados
  - d. Recibieron una respuesta desvalidante

# ACTIVIDAD 3

1. ¿Qué emoción sintieron?

2. ¿Qué necesidad había detrás?

# ACTIVIDAD 3

1. En parejas, uno compartirá la situación brevemente.
2. La otra persona solo puede responder usando los cinco pasos de la validación.

Solo validar

3. Luego cambian roles.

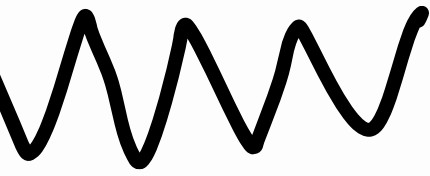
- ✗ No puede aconsejar
- ✗ No puede corregir
- ✗ No puede justificar
- ✗ No sermonear

# ACTIVIDAD 3

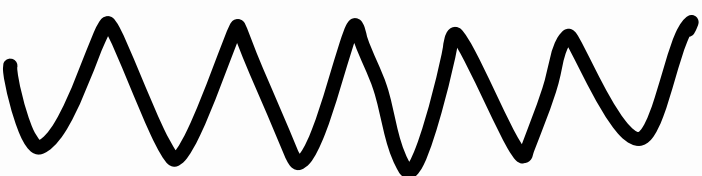
¿Cómo se sintió recibir validación?

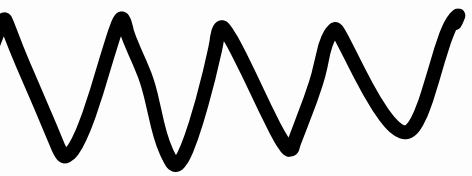
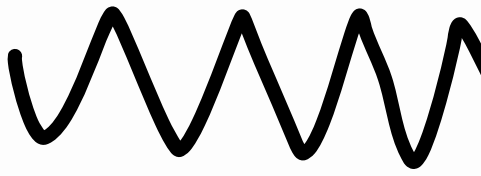
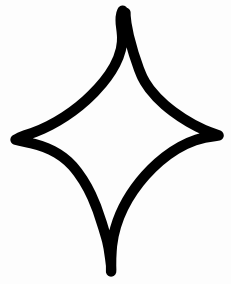
¿Qué cambió en el cuerpo?

¿Fue difícil no dar consejos?

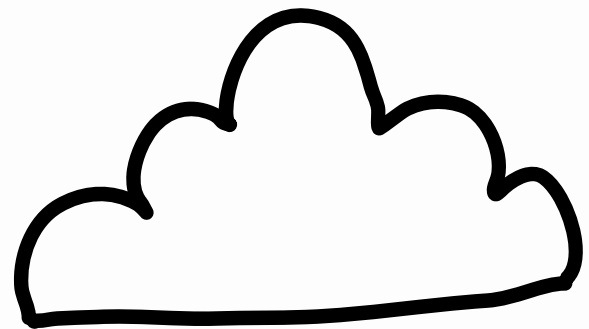
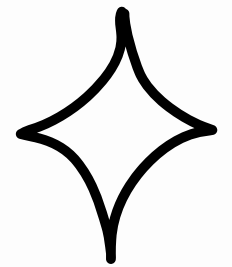



Si como adultos necesitamos ser validados, imaginemos lo que significa esto para un adolescente





¿Qué me llevo de esta  
jornada?





Trabajar con adolescentes es exigente, repetitivo y emocionalmente desgastante; ese desgaste no significa que no les importe, muchas veces es todo lo contrario.

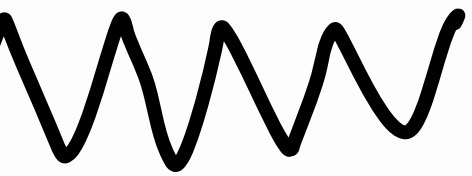
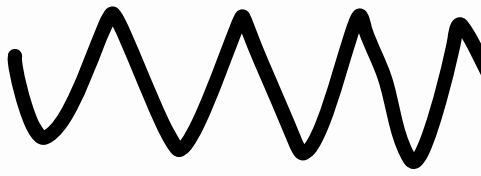
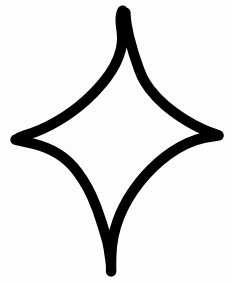
Así como los adolescentes necesitan regulación, el equipo también. La validación se aplica entre colegas y hacia uno mismo siempre.



Validar no será hacer más, significa hacer distinto.

GRACIAS POR SU HUMANIDAD





¡Muchas gracias!

