

VALIDACIÓN

Qué es validar y qué
no



¿Qué ES y qué NO?

La validación es comunicar a un individuo, con palabras o a través de nuestras acciones, que es ESCUCHADO y VISTO, y que sus respuestas y sus patrones de conducta tienen una validez inherente (Linehan 1997).



te amamos Marsha :)

en otras palabras

VALIDAR es comunicar que las acciones, pensamientos, sensaciones físicas y emociones tienen SENTIDO

FORMAS Salud Mental
www.formasaludmental.es
+34 611 81 76 22
info@formasaludmental.es

Validación (Carla Palafox):

Transmitir a la otra persona que su visión subjetiva de las cosas es coherente para ella y desde ahí comprensible.

¿Por qué es importante validar?

La invalidación aumenta la activación y la sensación de estar fuera de control. Esto lleva a tener fallas en el procesamiento de nueva información y a intensos esfuerzos para recuperar el control.

Necesitamos la validación para integrar nuevos aprendizajes.

INVALIDACIÓN → AUMENTA ACTIVACIÓN Y SENSACIÓN DE ESTAR FUERA DE CONTROL → FALLAS EN EL PROCESAMIENTO DE NUEVA INFORMACIÓN E INTENSOS ESFUERZOS POR RECOBRAR EL CONTROL → NO TENER NUEVOS APRENDIZAJES



¿Qué NO es validar?

Validar no es ni decir que lo que ha ocurrido te parece bien, justificar o decir que estás de acuerdo, sino que dadas las circunstancias tiene sentido que la persona haya sentido y se haya comportado de tal manera.

**La validación y el cambio
pueden ir de la mano.**

