

HABILIDADES PARA LA PREVENCIÓN EN EDUCADORES

HABILIDADES PARA LA IDENTIFICACIÓN Y EL MANEJO DE LAS EMOCIONES

Cap. 2

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
CÓRDOBA
ENTRE TODOS

AUTORIDADES

Gobernador de la Provincia de Córdoba

Cdor. Juan Schiaretti

Vicegobernador 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

Subsecretaria de Prevención de las Adicciones de la Provincia de Córdoba

Lic. Florencia Maioco

EQUIPO REDACTOR

Dr. Darío Gigena Parker

Lic. Pablo Martín Bonino

Lic. Paula Takaya

Primera Edición. Enero, 2022



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Terapia Dialéctico Comportamental (DBT)	1
Emociones	
Concepto	1
Funciones	4
Habilidades	
Mindfulness	5
Tolerancia al malestar	7
Regulación Emocional	8
Validación	20
Referencias bibliográficas	28



TERAPIA DIALÉCTICO COMPORTAMENTAL (DBT)

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.

Antes de comenzar a presentar las diferentes habilidades que propone DBT, 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 la aceptación y al cambio.

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 relacionan e influyen de manera recíproca. 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 (Gagliesi y Boggiano, 2018).

Las emociones

Aún 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 agradables 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.

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, movilizandole 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.

En el siguiente gráfico, podemos ver cómo están conformadas las emociones (Adaptado de Linehan, 2003)



¿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

En el siguiente cuadro, describen algunas funciones asociadas a las emociones (Adaptado de Choliz, 2005)

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 y/o escapar de amenazas o peligros para la vida
TRISTEZA	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	Mejorar la salud y alargar la vida.
ENVIDIA	Alentar la competencia.
CULPA Y VERGÜENZA	Controlar y mantener la conducta social.
SORPRESA	Exploración.
ASCO	Rechazo

HABILIDADES PARA LA PREVENCIÓN EN EDUCADORES

1) MINDFULNESS

- **PLENA CONCIENCIA (Mente Abierta):** Es estar consciente del momento presente (Ej.: pensamientos, emociones y sensaciones físicas) sin hacer juicios ni intentar cambiarlo.
- **CONTROL DE LA ATENCIÓN (Mente Focalizada):** Permanecer enfocado en una cosa a la vez.
- **¿POR QUÉ HACERLO?** Estar en conciencia plena puede....
 - Darte más alternativas y más control sobre lo que haces. Esto te ayuda a detenerte y darte cuenta de tus emociones, pensamientos e impulsos de acción (Ej. aumenta tu auto-conciencia) y te ayuda a elegir una conducta reflexiva, en lugar de actuar impulsivamente y empeorar las cosas.
 - Reducir tu sufrimiento emocional y aumenta tu placer y sensación de bienestar.
 - Ayudarte a tomar decisiones importantes (y equilibrar decisiones muy emocionales o muy lógicas)
 - Ayudarte a focalizar tu atención (Ej. estar en control de tu mente en lugar de dejar que tu mente te controle) y por lo tanto, te hace más efectivo y productivo.
 - Aumentar la compasión por uno mismo y otros.
 - Disminuir tu dolor, tensión, estrés y a cambio puede incluso mejorar tu salud.

Habilidades de conciencia plena: ¿Qué se hace en conciencia plena?

Observa

- **Mirar sin palabras:** Sólo presta atención a la experiencia en el momento presente.
- Percibí lo que entra por tus sentidos (aquello que percibís desde la nariz, lo que podés ver, lo que podés sentir con tu piel, lo que escuchás, el sabor que siente tu boca).
- Mira tus pensamientos y sentimientos que vienen y van, como si estuvieran en una cinta transportadora.
- Ten una "Mente de Teflón", dejando que las experiencias entren en tu mente y se deslicen fuera (sin retenerlas).

Nota: no podemos observar la experiencia interna de otros ("Él está molesto"), sólo los aspectos externos (Ej. una lágrima cayendo por una mejilla) o nuestros pensamientos sobre la experiencia de otros ("Yo observo el pensamiento: él está molesto").

Describí

- Ponele nombre a tus sentimientos, a tus pensamientos y a las acciones. Sólo nombralo. Por ejemplo: "Me siento triste", "mi cara se siente caliente", "siento mi corazón acelerado", "estoy teniendo el pensamiento que...", "estoy teniendo el impulso de...". No te enganches en el contenido.

- Describe sólo lo que observas sin interpretaciones. En lugar de “esa persona tiene mala actitud”, puedes describir esa persona como “hablando con una voz fuerte, mirando hacia arriba.”
- Identificá lo que es. Solamente los hechos y sólo lo que observas directamente.

Participar

- Lánzate por completo al momento presente, elegí participar, sumergite al presente (Ej. bailando, limpiando, haciendo una prueba, sintiendo tristeza en el momento). Intenta no preocuparte por el mañana o focalizarte en el ayer.
- Convertite en una sola cosa con lo que estás haciendo.
- Experimenta plenamente el momento sin ser consciente de ti mismo.
- Experimenta plenamente incluso las emociones negativas, para ayudar a tu Mente Sabia a decidir qué hacer (en lugar de actuar impulsivamente).

Habilidades de conciencia plena: ¿Cómo se hace?

No Juzgues

- Presta atención, focalizá en qué sucede, pero no evalúes como bueno o malo. Apégate a los hechos observables de la situación, usando sólo lo que es observado con tus sentidos.
- Despegá las opiniones de los hechos. Intentá no hacer interpretaciones de los hechos. Describí la situación en términos de “qué, cuándo, dónde, quién”.
- No puedes andar por la vida sin hacer juicios; tu objetivo es captarlos y reemplazarlos por descripciones, de manera que tengas más control sobre tus emociones.
- Cuando te encuentres a ti mismo juzgando, no juzgues tu juicio.

Permanece Focalizado

- Con la mente en una cosa por vez. Cuando estés comiendo, comé. Cuando estés hablando con alguien, focalizate en la otra persona. Cuando estés recordando, recordá. Cuando estés caminando, caminá. Hacé cada cosa con toda tu atención.
- Una-mente-plena: Focaliza tu atención en sólo una cosa en este momento.
- Notá el deseo de estar medio-presente, de estar con la mente en otro lugar o de hacer otra cosa. Después dejá esta sensación y aferrate al ahora.
- Concentra tu mente: permanece focalizado de modo que distracciones pasadas, futuras y actuales no se interpongan en tu camino.

Hace Lo Que Funciona

- Se efectivo: Focalizate en lo que funciona para alcanzar tu meta. No dejes que tus emociones controlen tu conducta; corta la cuerda entre sentimiento y acción.
- Juega según las reglas (que pueden variar en la casa, colegio, trabajo).
- Actúa tan hábilmente como puedas para alcanzar tus metas
- Deja ir los sentimientos negativos (Ej. venganza o rabia sin utilidad) y los “debería” (Ej. “La profesora debiera haber...”) que pueden herirte y empeorar las cosas.

2) TOLERANCIA AL MALESTAR

Objetivo: entrenar habilidades que permitan manejar emociones extremas y atravesar situaciones de crisis.

Crisis es una situación que nos desborda emocionalmente, la emoción se encuentra muy intensa y es difícil resolver y actuar de manera efectiva. Generalmente cuando una persona se encuentra en crisis suele empeorar las cosas para sí o para terceros. Por ello se presenta esta habilidad.

Esta habilidad busca que:

- Puedas soportar el malestar emocional que producen algunas situaciones difíciles.
- Puedas sobrevivir a las crisis sin hacer cosas que empeoren la situación.
- No son habilidades para sentirse bien sino para dejar de pasarlo mal y no generar más problemas.
- No resuelven el problema central pero ayudan a tolerar el golpe de dolor y no empeorar las cosas con comportamientos impulsivos.

¿Por qué tolerar sentimientos y urgencias dolorosas?

Porque...

1. El dolor es parte de la vida y no puede ser siempre evitado.
2. Si no puedes lidiar con tu dolor puede que actúes impulsivamente.
3. Cuando actúas impulsivamente, puedes terminar dañándote a ti misma/o, dañando a alguien más o no logrando lo que tú quieres.

Habilidades para tolerar situaciones y emociones dolorosas cuando no podés hacer que las cosas mejoren y no querés empeorarlas.

¿Cuándo estamos en crisis?

Cuando nos sentimos tan mal que llegamos a hacer cosas que nos lastimen o lastimen a otros como forma de aliviar el dolor.

Reglas para sobrevivir a una crisis

Resolvé el problema si podes. SI NO PODES SOBREVIVÍ (atravesala ayudándote con las siguientes estrategias):

Habilidades TIPP para manejar Emociones Extremas

Cuando la estimulación emocional es MUY ALTA:

- Tu cerebro no está procesando información
- Estas emocionalmente desbordada

“TIPP” para reducir rápidamente las emociones extremas mediante el cuerpo:

• TEMPERATURA

Cambia la temperatura de tu rostro con agua helada para calmarte rápidamente. Contiene tu respiración, pone tu cara en un recipiente de agua fría. Otra opción es sostener una bolsa de hielos sobre tus ojos y mejillas. O sino también salpica agua helada en tu rostro. Si podes manténlo por 30 segundos.

• INTENSO EJERCICIO

Para calmar tu cuerpo cuando está acelerado por la emoción. Intenta hacer ejercicio intenso aunque sea por poco rato (10 o 15 minutos). Gasta la energía física de tu cuerpo saltando, poniendo música y bailando, haciendo abdominales. Ojo, ¡no te excedas!

• PAUSADA RESPIRACIÓN

Tranquiliza el ritmo de tu respiración. Respira profundamente desde el abdomen. Larga el aire más lentamente de lo que ingresa por tu nariz (Ej.: 4 segundos cuando ingresa el aire y 6 segundos cuando sale). Hace esto por 1 o 2 minutos para reducir tu agitación.

• PROGRESIVA RELAJACIÓN

Tensa y relaja cada grupo muscular, de la cabeza a los pies. Pone tenso (por 5 segundos) una parte de tu cuerpo y después relájala. Relaja cada músculo de tu cuerpo completamente. Nota la tensión y luego de realizar el ejercicio nota la diferencia cuando está relajado.

3) REGULACIÓN EMOCIONAL

Regulación emocional, Sloan and Kring's (2007) señalan que la regulación emocional se refiere a los intentos que el individuo hace para influenciar las emociones que tiene, cuándo tenerlas y cómo esas emociones son experimentadas y expresadas. Los esfuerzos por regular la emoción pueden involucrar sobre o sub regulaciones de varios aspectos de emociones agradables o desagradables (Gross, 1998). Desde la perspectiva de la Terapia Dialéctico Comportamental (DBT, por sus siglas), existen habilidades enfocadas a compensar la tendencia a sobre-regular, suprimir, o escapar de sus emociones, como son nombrar la emoción, observarla, y otras más orientadas a la efectividad en relación con la regulación de las emociones, como trabajar las vulnerabilidades y acción opuesta. Este conjunto de habilidades puede separarse en habilidades orientadas a la aceptación y otras al cambio (Gaglie-

si & Boggiano, 2018).

Las habilidades diseñadas para ayudar a aceptar emociones incluyen habilidades centradas en discriminar las emociones, nombrarlas con precisión, y expresarlas apropiadamente. Las habilidades diseñadas para que los consultantes cambien sus emociones incluyen el centrarse en cambiar el tipo de emoción, la intensidad o duración de la emoción. Las estrategias de cambio efectivas pueden incluir exposición y prevención de respuesta, u otras estrategias de cambio de estímulo. Otras estrategias de cambio incluyen la vulnerabilidad a las emociones desagradables, incrementar los eventos positivos (activación), la modulación de respuestas fisiológicas, la resolución de problemas y mejorar las relaciones interpersonales" (Fruzzetti, Crook, Erikson, Lee & Worral, 2009).

Objetivos:

Entender y nombrar las emociones. Aprender a identificar, observar y describir sus emociones. Comprender cuáles son sus funciones adaptativas y comunicacionales.

Disminuir la frecuencia de emociones indeseadas. Saber cómo detener las emociones indeseadas antes de que se inicien o cómo cambiarlas una vez que han comenzado.

Disminuir la vulnerabilidad emocional. Incrementar la resiliencia, la capacidad para afrontar los problemas difíciles y aumentar las emociones positivas.

Disminuir el sufrimiento emocional. Reducir el sufrimiento ante emociones dolorosas. Manejar las emociones extremas sin hacer cosas que empeoren la situación.

1. Entender y nombrar las emociones:

Función de las emociones:

- Las emociones organizan y motivan la acción. Si estoy caminando solo de noche por una vereda poco transitada y de repente veo una sombra en el camino, es posible que mi miedo me lleve a caminar más rápido, para luego recién detenerme a verificar si se trata de un gato, un árbol, una persona. Es preferible confundir gato con una persona que una persona con un gato, el miedo puede salvarte de situaciones.
- Comunican: Si le digo a alguien que estoy triste pero mi expresión no corresponde con mis dichos, es probable que el otro le preste más atención a la comunicación no verbal y subestime mi tristeza.
- Nos influyen a nosotros mismos, tienen una función validante (si me siento enojado es porque el otro me ha tratado injustamente). Esta última función puede ser problemática si tengo emociones intensas.

Se podría también pensar, siguiendo a Hayes (Hayes, Barnes Holmes & Roche, 2001), que dentro de las emociones hay información importante sobre qué cosas son importantes para uno. Las emociones están estrechamente ligadas a los valores.

Una de las razones por las que es importante trabajar esto, supone un intento de sustitución de funciones. Colocar las emociones en un conjunto de significados asociado a funciones adaptativas y a los valores, promueve que se esté más dispuesto al contacto con las emociones, en vez de embarcarse automáticamente en conductas de escape (Gagliesi & Boggiano, 2018).

Qué hace difícil regular las emociones:

Existen una serie de factores que dificultan la regulación emocional. Factores biológicos, la falta de habilidades, el refuerzo de la respuesta emocional por parte del ambiente, el estado de ánimo, la intensidad de la emoción y una serie de mitos pueden hacer que sea difícil regular las emociones (Gagliesi & Boggiano, 2018).

Identificar y nombrar las emociones:

A veces, existe una supresión o conductas impulsivas, como formas extremas de regular las emociones. Utilizar la supresión emocional como estrategia central, suele llevar tener dificultades para reconocer y nombrar sus propias emociones. Existen investigaciones que muestran (Mayer & Salovey, 1997) que la capacidad de las personas para nombrar sus emociones predice atribuciones positivas y estrategias de afrontamiento activo. Y gran evidencia sugiere que el desconocimiento de estas habilidades, incluye dificultades para nombrar emociones, diferenciarlas y clarificar su contenido motivacional (Mennin et al., 2007; Rude & McCarthy, 20003; Salovey et. al., 2000).

Lineham hace una lista de todas las emociones primarias y se ocupa de describir detalladamente cada uno de sus componentes, incluyendo la información sobre las palabras más comunes con las que se nombra a la emoción, sobre los eventos desencadenantes, las interpretaciones de los eventos, los cambios biológicos, las expresiones y las acciones asociadas y las consecuencias de cada emoción primaria.

Una actividad que puede indicarse para practicar esta habilidad es nombrar en voz alta la emoción presente al menos una vez al día: "En este momento me siento triste" e intentar reconocer cada uno de los componentes de la emoción (Gagliesi & Boggiano, 2018).

¿Qué son las emociones?

Son reacciones automáticas que se presentan ante un evento psicológico relevante (Reyes Ortega et al, 2016).

¿Por qué las personas tienen emociones?

- Ofrecen información importante sobre las metas y cosas que las personas valoran.
- Sirven para comunicar las necesidades a los demás.
- Permiten organización psicológica (mental, física y conductual) para actuar cuando ocurre algo importante.

Funciones de las emociones:

Tristeza: ocurre ante una pérdida.

Funciones:

1. Decidir si se puede recuperar lo perdido.
2. Permite tener ayuda de los demás.

Enojo: surge cuando hay obstáculos para alcanzar las metas.

Funciones:

1. Decidir si se puede cambiar la situación.
2. Poner límites a las demás personas.

Miedo: surge cuando se presenta una amenaza.

Funciones:

1. Actuar de manera cautelosa.
2. Recibir apoyo y comprensión.
3. Evitar peligros.

Alegría/Amor: surge cuando la persona ha logrado algo importante para ella misma o de otra persona.

Funciones:

1. Motiva a buscar más logros.
2. Ayuda a ser solidarios con las demás personas.
3. Ayuda a crear vínculos con las demás personas.

Asco: surge cuando algo/alguien nos provoca desagrado.

Funciones:

1. Impide la intoxicación.
2. Rechazo de todo aquello que supone una amenaza a los valores de la persona

Sorpresa: surge cuando aparece una novedad, un acontecimiento repentino e inesperado, ya sea externo (cuando nos felicitan con un regalo) o interno/cognitivo (cuando nos acordamos de un olvido que hemos tenido).

Funciones:

1. Permite afrontar situaciones inesperadas.
2. Prestar atención. Dedicar toda la atención al objeto/situación sorpresa.

Según la necesidad se proponen las siguientes pautas que posibilitan Regular las emociones:

1. Si buscamos cambiar la respuesta emocional:

- Podemos utilizar la técnica de Verificación de hechos:

Cambiar la forma en que pensamos sobre los eventos que la generan. Las emociones muchas veces son reacciones a pensamientos e interpretaciones más que a los eventos en sí. Verificar los hechos y cambiar la evaluación, las creencias, supuestos e interpretaciones para que encajen con los hechos es una estrategia central de la terapia cognitiva conductual así como de otras formas de psicoterapia. Esta habilidad propone la siguiente secuencia:

- a. Preguntarse cuál es la emoción que se quiere cambiar.
- b. Preguntarse cuál es el evento que disparó la emoción.
- c. Preguntarse cuál es la interpretación, pensamientos y supuestos sobre el evento.
- d. Preguntarse si están anticipando un peligro o amenaza.
 - Nombrar el peligro (cada emoción supone un tipo de peligro diferente: enojo, ser atacado o que algo interfiera en un objetivo importante; asco, estar contaminado; miedo, enfrentar un peligro para la vida, la salud o el bienestar; tristeza, perder algo permanente o no alcanzar las metas; vergüenza, ser expulsado de algún lugar).

- Evaluar la probabilidad de que el peligro realmente suceda.
- Pensar en resultados alternativos.
- Preguntarse cuál es la catástrofe
- Si lo peor sucede cuáles son las consecuencias realistas.
- Imaginarse afrontando efectivamente las consecuencias.

f. Preguntarse si la emoción o la intensidad encajan con los hechos.

En verificación de hechos, existen diversos hechos que pueden justificar una emoción.

El miedo está justificado cuando algo amenaza la vida o la de alguien que nos importa o cuando algo amenaza nuestro bienestar o el de alguien que nos importa.

El enojo está justificado cuando una meta importante es bloqueada o una actividad deseada es interrumpida, cuando alguien que nos importa es atacado o herido por otros, cuando alguien que nos importa es insultado o amenazado, cuando la integridad o el estatus de tu grupo social es ofendido o amenazado.

Estos son algunos ejemplos de cuándo la emoción está justificada, otras emociones que pueden aparecer son el asco, la envidia, los celos, el amor, la tristeza, la vergüenza y la culpa (Gagliesi & Boggiano, 2018).

Elegir si realizar Acción opuesta o Resolución de Problemas:

- Si una emoción encaja con los hechos y la tendencia de acción es efectiva, se debe observar la emoción, actuarla y realizar resolución de problemas.
- Si la emoción no encaja con los hechos y la tendencia de acción no es efectiva, no se debe actuar la emoción y considerar realizar acción opuesta.
- Si la emoción no encaja con los hechos y la tendencia de acción no es efectiva, no se actúa la emoción, si cambiar los pensamientos para que encajen con los hechos y realizar acción opuesta.
- Si la emoción no encaja con los hechos y la tendencia de acción es efectiva, se debe observar la emoción, actuar la emoción (pero aceptar las consecuencias con elegancia), reconsiderar acción opuesta.

- **Cuando los hechos no encajan con la emoción, se puede utilizar la técnica de Acción opuesta:**

Se psicoeduca en cambiar una emoción que no encaja con los hechos (por ej. No está justificada por la situación o por la intensidad) o no es efectiva (por ej. Puedo tener razón en que mi jefe me está tratando de manera injusta, pero quizás no sea el mejor momento para expresarlo, ni lo haré de la forma más habilidosa si lo hago ahora) aprendiendo a actuar en contra de la emoción (Gagliesi & Boggiano, 2018).

Todas las emociones tienen una cierta tendencia de acción, nos empujan a hacer determinadas cosas. Si uno quiere cambiar una emoción es posible hacerlo actuando en contra de la acción asociada. Hay una vieja pregunta que dice ¿Corro porque tengo miedo o tengo miedo porque corro? La respuesta es afirmativa en ambos casos, corro porque tengo miedo y tengo miedo porque corro. Aprender a cambiar las tendencias de acción y expresivas de una emoción en curso es una buena manera de cambiar la emoción (Gagliesi & Boggiano, 2018).

La emoción es una conducta compleja con múltiples componentes que suceden al unísono, si modificamos cualquier parte de la emoción injustificada podemos modificar la emoción en su conjunto. Esto es claro para el miedo injustificado. Si tengo miedo a las cucarachas y me empujo en contra de la tendencia de acción a la emoción, el miedo al comienzo sube, pero luego termina cediendo.

En acción opuesta “All the way”, se busca cambiar la postura corporal, la expresión facial, el pensamiento, lo que se dice y cómo se dice. Supone que, si uno está enojado y en vez de acercarse y atacar, se aleja, y no rumia, algo de la emoción cede. Pero también se le pide a los consultantes que cambien sus tendencias expresivas: si están enojados (tienden a fruncir el ceño y arquear las cejas) pueden practicar relajar los músculos de la cara y practicar media sonrisa. Cambiar la postura; si cierran los puños y se inclinan hacia adelante, pueden abrir las manos y practicar Manos abiertas (habilidad de aceptación). Los puños cerrados son la evidencia física del enojo como rechazo de la realidad: “las cosas no deberían ser así”. Relajar y abrir las manos y colocarlas hacia arriba es parte de realizar Acción Opuesta y aceptar la realidad tal y como es. Pueden cambiar las acciones asociadas y en vez de tratar mal a la persona con la que están enojados tratarlo gentilmente (Gagliesi & Boggiano, 2018). El último paso es cambiar los pensamientos, en el caso del enojo, abandonar el discurso de justicia e injusticia, o la postura defensiva de víctima inocente (contar mentalmente todas las faltas del otro mientras se sostiene que no se hizo nada para merecer tal trato) para ponerse en los zapatos del otro.

Sin embargo, no es suprimir la emoción, sino dejar que la Acción Opuesta realice la tarea.

“Deja que la acción opuesta trabaje por vos, no trates de suprimir tu experiencia emocional y tus sensaciones. Si estás tratando de suprimir la emoción mientras realizas acción opuesta entonces no estás dejando que la estrategia trabaje y puede que entonces la estrategia no funcione. Si experimentas la emoción manteniendo tus ojos, oídos y sentidos abiertos entonces aprenderás de una manera fundamental que la emoción no está justificada. Una vez que tu cerebro tenga esa información te darás cuenta que tu reacción emocional baja, baja y baja a través del tiempo” (Linehan, 2014)

Practicar acción opuesta es una habilidad realmente difícil, ya que actuar en contra de la tendencia de acción de una emoción intensa no es tarea fácil.

La acción opuesta de la emoción no es igual para todos, la idea es flexibilizar los patrones conductuales asociados al evento disparador. Algunos cuando se enojan se pelean y gritan y otros, se quedan rumiando durante días alejados emocionalmente de sus parejas. Para los primeros quizás lo mejor, sería alejarse físicamente mientras que para los segundos puede ser acercarse y hablar sobre lo que les molesta. Aunque esta estrategia es similar a Exposición y prevención de respuesta, en la práctica no requiere que se realice un procedimiento formal de Exposición (Fruzzetti et al, 2009), y ha probado ser una estrategia efectiva (ej. Rizvi & Linehan, 2005).

- Cuando los hechos concuerdan con la emoción se puede utilizar la técnica de Resolución de problemas:

En muchos sentidos, las conductas impulsivas son formas de regular las emociones y resolver problemas cuando no se centra con otras opciones en el repertorio conductual.

El objetivo es regular emociones y resolver problemas de la vida de manera efectiva (de acuerdo a las metas personales) siempre y cuando que se acepte dentro de esta definición que una de las opciones para regular la emoción es tolerarla (observar la emoción) y una de las maneras de lidiar con los problemas es aceptarlos (aceptar la realidad).

Cuando una emoción no está justificada por la situación, o actuar de acuerdo a la emoción es poco efectivo. Verificar hechos y acción opuesta son estrategias de elección. Sin embargo, cuando una emoción está justificada por la situación evitar la situación o cambiar la situación (resolver el problema) es la mejor manera de cambiar la emoción (Gagliesi & Boggiano, 2018).

Los pasos que posee la habilidad de resolver problemas son los siguientes:

- a. Observar y describir la situación problemática.
- b. Verificar los hechos.
- c. Identificar las metas en la resolución del problema.
- d. Lluvia de ideas sobre las posibles soluciones.

- e. Elegir una solución que encaje con los objetivos y que es probable funcione.
- f. Poner la solución en acción, mediante pasos concretos y planificados de antemano.
- g. Evaluar los resultados de implementar la solución. En caso que no se resuelva la situación, deberás volver a la lluvia de ideas y elegir la segunda mejor opción para continuar realizando los pasos para su implementación.

2. Algunas veces un evento disparador lo vivimos más intenso que en otras situaciones en las que no nos afectaría tan intensamente, esto puede deberse a que nos encontramos guiados por factores de vulnerabilidad emocional.

En estos casos podríamos utilizar estrategias para Reducir la vulnerabilidad: se considera vulnerabilidad emocional, aquellas experiencias, vivencias, sensaciones que hacen que una persona se encuentre más sensible a los eventos de lo que estaría normalmente. Esto significa que, ante una situación que podría afectar de determinada manera (que produce enojo, tristeza, miedo), cuando una persona además en ese momento se siente vulnerable (con factores de vulnerabilidad como tener sueño, preocupaciones, hambre, cansancio), la emoción estaría más intensa que de lo normal. Por ello es importante conocer aquellos factores de vulnerabilidad que nos hacen sentir más sensibles.

Algunas estrategias para reducir la vulnerabilidad emocional, cuando nos damos cuenta que estamos en presencia de factores de vulnerabilidad en las situaciones son:

- Incrementar experiencias positivas y construir dominio:

Ir de los valores a pasos específicos de acción, supone involucrarse en actividades que aumenten el sentido de autoeficacia, autocontrol y competencia. (Ver lista de actividades placenteras a corto plazo, pueden pensar más actividades placenteras a corto plazo que no estén en la lista y les sirvan en momentos de vulnerabilidad emocional).

- Anticiparse:

Anticipar posibles problemas antes de enfrentar una situación y planificar qué habilidades van a necesitarse para atravesarla efectivamente. También deben anticiparse posibles resultados y qué habilidades van a necesitarse para cada una de las posibilidades. Si las cosas van bien es posible que no precise muchas habilidades, pero si las cosas no salen como se planificó, es posible que necesite habilidades para regular las emociones.

- Cuidar el cuerpo:

Orientado a identificar qué cosas pueden afectar la reactividad emocional y trazar un plan de acción para manejarlas. La lista de áreas que aumentan la vulnerabilidad incluye: tratar enfermedades médicas, comer de manera equilibrada, evitar ingerir drogas que alteren el estado de ánimo, dormir de forma equilibrada, hacer ejercicio, aumentar el sentido de competencia personal. El foco está puesto en cuestiones generales que ayudan a una persona a estar menos reactiva emocionalmente; si tengo dolor de muela y no voy al dentista, por ejemplo, las posibilidades de regular mi enojo se reducen de manera exponencial. En términos conductuales esto supone prestarles atención a las operaciones de establecimiento. Skinner hacía que sus palomas estén hambrientas para asegurarse de que el alimento fuera un refuerzo y saciadas de alimentos, la consecuencia alimento perdería su poder reforzante o incluso podría cambiar de valencia y volverse un aversivo, y el estímulo discriminativo, la luz en la caja, su poder de evocar la respuesta esperada. Estar restringiendo comida toda la semana, dormir mal, tener dolor físico o estar premenstrual, es garantía de que ciertos estímulos sean más relevantes y que mi reactividad

emocional sea más alta (Gagliesi & Boggiano, 2018).

- Cuando estamos en presencia de emociones extremas podemos considerar las siguientes estrategias:

Observar la emoción:

Supone ser capaz de estar en contacto con la emoción, sentirla plenamente, ser conciente de cada uno de sus componentes, con una mente curiosa y abierta, sin generar conductas impulsivas ni emociones secundarias. Si la acción opuesta es una habilidad próxima a la exposición para emociones injustificadas, observar la emoción es análogo a la exposición a emociones justificadas que generan emociones secundarias injustificadas.

“Al exponerse a las propias emociones, pero no actuarlas necesariamente, descubrirás que no son tan catastróficas. Dejarás de tenerles miedo. Una vez que tengas menos miedo, el temor, pánico, y el enojo que sientes en respuesta a tus propias emociones desaparecerá. Observar la emoción funciona con los mismos principios que la exposición cuando se trata de una fobia o trastorno de pánico” (Linehan, 2015).

La capacidad para mantenerse en contacto con la emoción son embarcarse en intentos de control o supresión y de no actuar impulsivamente es el objeto de esta habilidad en particular. Suprimir la emoción incrementa el sufrimiento. Realizar Mindfulness de la emoción es el camino hacia la libertad emocional (Linehan, 2015).

- Las indicaciones básica suponen:

- a. Observar, ser conciente de la emoción en curso (experimentar la emoción como si fuera una ola, imaginar que estás surfeándola, tratar de no bloquear o suprimir la emoción, estar predispuesto a tener emoción).
- b. Practicar Mindfulness de las sensaciones corporales.
- c. Recordar que no eres tu emoción.
- d. Practicar amar a tu emoción

- Identificar el punto de quiebre de las habilidades (Gagliesi & Boggiano, 2018)

Aprender a reconocer el momento en el que las emociones son tan intensas que alcanzan el punto de quebré de las habilidades, donde actuar de manera habilidosa se vuelve imposible:

“Estás totalmente tomado por la emoción, no puedes focalizarte en otra cosa, estás abrumado emocionalmente, tu mente se apaga y tu cerebro deja de procesar información, ya no puedes resolver problemas o usar habilidades complicadas” (Linehan, 2015)

Reconocer el punto de quiebre de las habilidades es muy importante. La indicación es que sobrepasado ese punto, se realicen habilidades para sobrevivir crisis. Quizás uno de los puntos más importantes es volver a practicar Mindfulness de la emoción actual luego de utilizar las estrategias de sobrevivir crisis.

“Muchas veces lo más útil que se puede hacer, incluso con emociones intensas, es solo sentarse con ellas. Antes o después, siempre bajan” (Linehan, 2014)

ALGUNOS EJEMPLOS DE ACTIVIDADES PLACENTERAS A CORTO PLAZO QUE PODEMOS REALIZAR PARA REDUCIR LA VULNERABILIDAD EMOCIONAL SON:

1. Sumergirme en la bañera.
2. Coleccionar cosas (monedas, caracoles, etc.)
3. Irse de vacaciones.
4. Pensar cómo será cuando termine de estudiar.
5. Reciclar cosas viejas.
6. Tener una cita.
7. Relajarse.
8. Ir al cine durante la semana.
9. Correr, caminar.
10. Pensar que realice la tarea todo el día.
11. Escuchar música.
12. Recordar fiestas pasadas.
13. Comprar aparatos para el hogar.
14. Descansar al sol.
15. Planear un cambio de carrera y/o profesión.
16. Reír.
17. Pensar en viajes pasados.
18. Escuchar a otros.
19. Leer revistas o diarios.
20. Hobbies.
21. Pasar una tarde con buenos amigos.
22. Planear las actividades de un día.
23. Conocer gente nueva.
24. Recordar un paisaje hermoso.
25. Ahorrar dinero.
26. Regresar a casa del trabajo.
27. Comer.
28. Practicar deportes.
29. Reparar cosas de la casa.
30. Arreglar mi auto, bicicleta.

31. Recordar las palabras y acciones de gente amable.
32. Tener una tarde tranquila.
33. Cuidar mis plantas.
34. Ir a una fiesta.
35. Pensar en comprar cosas.
36. Remontar barriletes.
37. Tener reuniones familiares.
38. Andar en moto, bici, auto, etc.
39. Ir de campamento.
40. Cantar por la casa.
41. Practicar la religión.
42. Ir a la playa.
43. Pensar que soy una buena persona.
44. Un día sin nada que hacer.
45. Tener reuniones con compañeros de clase.
46. Pintar (Mandalas, objetos)
47. Hacer algo espontáneo.
48. 48.Bordar, tejer.
49. Dormir.
50. Ir a clubes.
51. Tocar instrumentos musicales.
52. Hacer artesanías y/o arte.
53. Hacer un obsequio para alguien.
54. Planear fiestas.
55. Cocinar.
56. Escribir libros (poemas, artículos).
57. Comprar ropa.
58. Salir a cenar.
59. Trabajar.
60. Discutir libros.
61. Mirar el paisaje.
62. Ir a la peluquería.

63. Tomar café y leer el diario temprano.
64. Abrazar.
65. Mirar a los hijos (jugar).
66. Pensar que tengo mucho más que la mayoría de la gente.
67. Ir al teatro o a conciertos.
68. Soñar despierto.
69. Mirar televisión.
70. Hacer lista de tareas.
71. Completar una tarea.
72. Tomar un helado.
73. Fotografía.
74. Pescar.
75. Pensar en sucesos agradables.
76. Jugar con animales.
77. Actuar.
78. Estar solo.
79. Limpiar.
80. Bailar.
81. Ir de picnic.
82. Pensar "lo hice bastante bien" luego de hacer algo.
83. Meditar.
84. Almorzar con un amigo/a.
85. Pensar en los momentos felices de mi infancia.
86. Jugar a las cartas, juegos de mesa.
87. Resolver adivinanzas o enigmas.
88. Discutir de política.
89. Ver y/o mostrar fotos.
90. Jugar al pool.
91. Vestirse bien y verse agradable.
92. Reflexionar acerca de cómo he mejorado.
93. Hablar por teléfono.

94. Ir a museos.
95. Escuchar la radio.
96. Que me hagan masajes.
97. Decir “te quiero”.
98. Pensar en mis buenas cualidades.
99. Ir a un sauna.
100. Fantasear acerca del futuro.
101. Sentarse en un café a la calle.
102. Cabalgar.
103. Pensar en ser miembro activo de la comunidad.
104. Hacer algo nuevo.
105. Pensar que soy una persona que puede tolerar.
106. Hacer cosas con plastilina o porcelana.
107. Tomar una siesta.
108. Identificar tu perfume favorito.
109. Hacer una tarjeta y dársela a alguien que te importe.
110. Mandar un mensaje de texto.
111. Hacer un licuado y tomarlo despacio.
112. Maquillarse.
113. Pensar en las buenas cualidades de un amigo.
114. Terminar algo que te guste.
115. Sorprender a alguien con un favor.
116. Navegar en internet.
117. Mandar mails a amigos que estén lejos.
118. Cortarse el pelo.
119. Cuidar a tus mascotas.
120. Ser voluntario en una organización sin fines de lucro.
121. Buscar en internet trabajos en mi área.

Para reducir la vulnerabilidad emocional además se sugiere la siguiente habilidad

CUIDA

CUERPO	Visita al médico cuando sea necesario. Acepta las indicaciones. Lleva un registro de tus periodos menstruales
NO USAR DROGAS	No uses drogas que alteren tu estado del ánimo, incluso el alcohol y marihuana
INTENTÁ EJERCITARTE	Hacé algún tipo de ejercicio todos los días, intentá llegar a 20 minutos de ejercicio diario
DORMÍ	Tratá de dormir lo necesario para sentirte bien Consejos para dormir mejor: 1. Levántate y acostate siempre a la misma hora 2. No comas o bebas mucho antes de ir a la cama 3. Evita cafeína y nicotina. Son estimulantes. 4. Nunca hagas ejercicio antes de dormir. 5. Limita la siesta a menos de una hora y nunca después de las 17:00 horas 6. La habitación oscura o en penumbra, tranquila 7. Usa la cama solo para dormir. 8. Si estás muy tensa antes de irte a la cama tomá una ducha caliente o templada antes de meterte. 9. Toma pastillas para dormir solo si te las han prescrito.
ALIMENTACIÓN	No comas demasiado, ni demasiado poco. Mantenete alejada de alimentos que te hagan sentir demasiado emocional (por ejemplo, azúcar o cafeína, etc.). Comé equilibradamente

4) VALIDACIÓN

¿Qué es?

La validación es definida como la empatía pero agregando la comunicación de que la perspectiva de la persona es válida de alguna manera (por ejemplo sus emociones).

Las estrategias de validación representan las vías más directas de ir hacia la aceptación, y consisten en comunicar a la persona de un modo no ambiguo que sus emociones y experiencias son comprensibles y tienen senti-

do 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 las personas 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 las personas, puedes asumir que será bienvenido si validas que los problemas de la persona 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 de la persona, 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 la persona”, 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.

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 (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, baja la intensidad. 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

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 la persona (sus problemáticas). 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 de la persona 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.

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, 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 lo que expresa la persona 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 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 a la persona como a un igual. Considerar su humanidad y tratarlo como tal, no como un problema a ser resuelto. Es lo opuesto a tratarle como si fuera frágil o 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 (Maero, 2017).

Implica:

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

En resumen:

¿Qué es validar?

Es reconocer que las emociones, sentimientos, pensamientos de los otros son entendibles en el contexto e historia de aprendizaje de esa persona. Consiste en una práctica de aceptación profunda de las emociones del otro sin juzgar, sin aconsejar, sin intentar cambiar nada en ese momento; es un estilo de vida.

¿Cómo validamos?

1) Prestando atención, escuchando al otro, mirándolo a los ojos: escuchar lo que dice atentamente, observar sus gestos, su tono de voz, su postura corporal; estar atento a lo que el otro expresa sin pensar en la respuesta que darás.

2) Aceptando con mente abierta la experiencia emocional del otro: cualquiera que sea la emoción que está sintiendo, es su emoción, y puede incluso ser dolorosa pero eso es parte de la condición humana. Es importante

hacer lugar a todas las emociones, todas tienen un sentido.

3) Identificar las emociones del otro y dar una respuesta empática sin aconsejar: aconsejar implica que algo de la situación debe cambiar, muestra que nos cuesta tolerar la presencia de la experiencia emocional. Si la otra persona no ha pedido consejo, darlo puede resultar invalidante ya que puede dejar ver que consideramos que el otro no sabe cómo resolver sus problemas.

4) Ofrecer compañía: ofrecerle permanecer a su lado durante la experiencia emocional; si no estás seguro de que eso es lo que el otro desea podés preguntar si desea estar solo, si quiere hablar sobre eso o si hay algo puntual que puedas hacer en ese momento. Es importante no emitir juicios ni valoraciones en esos momentos y estar dispuesto a dar no lo que uno cree que es mejor sino lo que es mejor desde la perspectiva del otro.

- Cuando validamos a una persona le demostramos que nos interesa.
- Al validar a otra persona, hacemos que se sienta cómodo y confíe en nosotros para contarnos cómo se siente, que le pasa.
- Validar es un estilo de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Chóliz, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional www.uv.es/~cholz
- Gagliesi, P. (s/d). Terapia Dialéctica Conductual en el tratamiento del Desorden Límite de la Personalidad
- Gagliesi P. & Boggiano J. P. (2018). Terapia Dialéctica Conductual. Introducción al Tratamiento de Consultantes con Desregulación Emocional. Editorial de la Universidad Nacional de la Plata (EDULP). Argentina. ISBN N° 978-987-4127-53-2
- Gigena Parker, D; Bonino P. M; Badino, M; Simoncelli, A; Takaya, P; Videla, V; Valdivia Marechal R; Carranza, J; Munguía, V; Lumello, A; Irouleguy, B; Calvinho, S; Cabutto, C; Mainardi, J; Bovina Martijena, N. & Fortuna, A. (2020). Manual para equipos técnicos RAAC. Programa de Prevención en jóvenes-teórico. Secretaría de Prevención y Asistencia de las Adicciones, Ministerio de Salud. Córdoba, Argentina.
- Gigena Parker, D; Bonino P. M; Badino, M; Simoncelli, A; Takaya, P; Videla, V; Valdivia Marechal R; Carranza, J; Munguía, V; Lumello, A; Irouleguy, B; Calvinho, S; Cabutto, C; Mainardi, J; Bovina Martijena, N. & Fortuna, A. (2020). Fichas para trabajar los Talleres 1, 2 y 3. Programa de Prevención en jóvenes. Secretaría de Prevención y Asistencia de las Adicciones, Ministerio de Salud. Córdoba, Argentina.
- Gigena Parker, D; Bonino, P. M; Fossati, J; Vairus, V; Ponce, G. & Martínez, V. (2020). Guías de recomendaciones: Validación. Trastornos relacionados con el consumo de sustancias. Secretaría de Prevención y Asistencia de las Adicciones, Ministerio de Salud. Córdoba, Argentina.
- Koerner, K., (2012). Doing Dialectical Behavior Therapy. A practical guide. A Guilford Press, New York.
- 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:
- Maero, F. (2017). Niveles de validación en DBT. Artículo publicado en Psyciencia: <http://articulos.grupoact.com.ar/2017/05/validacionendbt/>
- New directions in psychotherapy (págs. 353– 392). Washington: American Psychological Association.
- 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.
- 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/>

www.secretariadeadiccionescba.com

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
CÓRDOBA
ENTRE TODOS