

Validación

Reconocer la experiencia de otros, y pedir ser reconocida/o

Validar es la habilidad de hacer sentir a otra persona que su experiencia tiene sentido, sin necesariamente estar de acuerdo. Es lo opuesto a invalidar: descalificar, minimizar, comparar, dar consejo no pedido. En una relación importante, la validación frecuente es la base de la confianza. Y saber pedir validación cuando la necesitas es parte del auto-respeto.

Qué es validar (y qué no es)

Validar es comunicar a la otra persona que lo que siente o piensa es comprensible, dado quién es, su historia, su situación actual. No es decirle “tenés razón”. No es estar de acuerdo. No es endosar la conducta. Es reconocer que su experiencia tiene una lógica interna.

Ejemplo: alguien te dice “me siento horrible por no haber ido al cumpleaños”. Validar: “Te entiendo, después de cómo terminamos la última vez tiene sentido que te resulte difícil”. NO validar (aunque parezca empático): “No te preocupes, ya va a pasar” (minimiza), “Yo también me hubiera quedado en casa” (compara), “Tenés que perdonarte” (consejo no pedido), “Pero al fin no pasó nada” (descalifica).

Niveles de validación

Linehan describe seis niveles de validación, cada uno más profundo que el anterior. No siempre necesitas llegar al nivel seis — a veces el nivel uno alcanza. Pero conocerlos te da rango.

- **1. Prestar atención:** escuchar de verdad, sin distracción ni teléfono.
- **2. Reflejar:** parafrasear lo que la persona dijo para chequear comprensión.
- **3. Leer las señales no verbales:** nombrar lo que ves sin que la persona haya tenido que decirlo (“parece que esto te toca”).
- **4. Validar la experiencia desde la historia:** reconocer que tiene sentido dada su biografía y patrones aprendidos.
- **5. Validar la experiencia desde la situación actual:** reconocer que su respuesta es razonable para cualquiera dado lo que está pasando.
- **6. Tratarla como persona de igual valor:** sin condescendencia, sin parentalizar, sin tratarla como “proyecto a arreglar”.

Errores frecuentes que parecen empatía pero invalidan

- **Dar consejo no pedido:** “Lo que tendrías que hacer es...”. Cuando la persona no pidió consejo, invalida.
- **Comparar con vos:** “A mí también me pasa”. Bien intencionado pero corre el foco hacia tu experiencia.
- **Minimizar:** “No es tan grave”, “ya va a pasar”. Le decís a la persona que su sentir es desproporcionado.
- **Racionalizar:** “Pero pensá que...”. Saltearte la emoción yendo directo a la razón.
- **Forzar el lado positivo:** “Mirá lo bueno que tiene esto”. La persona necesita primero ser vista en su dolor.

Pedir validación cuando la necesitás

Saber pedir validación es una habilidad en sí misma. Muchas personas asumen que la otra debería darse cuenta de que la necesitan — y se frustran cuando no pasa. Pero la mayoría de las personas no saben validar bien, así que pedirlo explícitamente es legítimo y necesario.

Frases útiles: “Necesito que me escuches sin darme consejo ahora”, “Me ayudaría que me dijeras que lo que estoy sintiendo tiene sentido para vos”, “No estoy buscando solución, solo necesito que reconozcas que esto es difícil”.

PRÁCTICA · VALIDAR UNA VEZ AL DÍA

Esta semana, en cada conversación importante con una persona que te importa, intentá hacer una validación deliberada.

Antes de responder con consejo, opinión o comparación, hacé una pausa breve y preguntate: ¿qué le pasa a esta persona? ¿qué necesita escuchar primero?

Probá una frase de validación: “Te entiendo”, “Tiene sentido”, “Cualquiera se sentiría así”, “Imagino lo difícil que debe ser”. Nada más, en principio.

Después de validar, esperá. A veces la persona sigue. A veces se calma y ya no necesita más. Sentí la diferencia.

Al final de la semana, notá cómo cambió la calidad de tus conversaciones con esa práctica deliberada.

→ *Llevá registro en la hoja: Validación e invalidación (página siguiente)*

EFECTIVIDAD INTERPERSONAL · HOJA DE TRABAJO EIHT5

Validación e invalidación

Notar y practicar

Esta hoja tiene dos partes: registrar momentos donde diste o recibiste validación / invalidación, y practicar pedirla explícitamente cuando la necesitas.

Cuando validé a alguien

Momento 1 · Con quién y qué situación

Qué dijiste o hiciste para validar

Cómo respondió la persona

Momento 2 · Con quién y qué situación

Qué dijiste o hiciste para validar

Cómo respondió la persona

Momento 3 · Con quién y qué situación

Qué dijiste o hiciste para validar

Cómo respondió la persona

Cuando alguien me validó (o no me validó)

Momento 1 · Situación

¿Recibiste validación o invalidación?

- Validación
- Invalidación (consejo, comparación, minimización, etc.)

¿Cómo te sentiste después?

Momento 2 · Situación

¿Recibiste validación o invalidación?

- Validación
- Invalidación (consejo, comparación, minimización, etc.)

¿Cómo te sentiste después?

Pedir validación cuando la necesité

Situación donde necesité validación y la pedí (o quise pedirla)

¿Qué frase usaste o usarías?

¿Cómo te resultó pedirlo? Si no lo pediste, ¿qué te frenó?

Reflexión semanal

¿Qué te resultó más natural: validar o ser validada/o?

¿En qué relaciones notás más validación recíproca?

¿En cuáles falta?

¿Qué querés trabajar la próxima semana?
